

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

PLANTEAMIENTO DE METAS Y MOTIVACIÓN

(Estudio realizado con niños de la selección de natación que entrenan en el Complejo Deportivo de la cabecera de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

MARCELA MARÍA VELA ALVARADO
CARNET 15248-13

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

PLANTEAMIENTO DE METAS Y MOTIVACIÓN

(Estudio realizado con niños de la selección de natación que entrenan en el Complejo Deportivo de la cabecera de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARCELA MARÍA VELA ALVARADO

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
DRA. ILEANA JUDITH ARMAS GORDILLO DE RONQUILLO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
MGTR. HUGO LEONEL PEREIRA GÁMEZ

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 22 de noviembre de 2017.

Ingeniera Msc.
Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Campus de Quetzaltenango
Universidad Rafael Landívar
Su despacho

Respetable Ingeniera

Al saludarle atentamente, le informo que en su oportunidad fui nombrada asesora del trabajo de tesis titulado Planteamiento de metas y motivación (Estudio realizado con niños de la selección de natación que entrenan en el Complejo Deportivo de la cabecera de Quetzaltenango) elaborado por la estudiante Marcela María Vela Alvarado, previo a conferírsele el título de Licenciada en Psicología Clínica.

Me permito informarle que esta tesis es producto de una amplia investigación bibliográfica y trabajo de campo, lo que constituye un valioso aporte para todos los profesionales tanto de psicología como de otras disciplinas por su contenido. A mi juicio el trabajo está concluido y cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Rafael Landívar, por lo tanto solicito se designe al revisor de fondo para esta investigación, para que emita el dictamen correspondiente.

Deferentemente,



Dra. Ileana Armas de Ronquillo
Asesora

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARCELA MARÍA VELA ALVARADO, Carnet 15248-13 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051583-2018 de fecha 5 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

PLANTEAMIENTO DE METAS Y MOTIVACIÓN

(Estudio realizado con niños de la selección de natación que entrenan en el Complejo Deportivo de la cabecera de Quetzaltenango)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de enero del año 2018.



**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

Agradecimientos

A Dios, por darme la vida y la bendición de alcanzar este sueño.

A mis padres, Juan Carlos y Fabiola por darme la oportunidad del estudio, por su apoyo y amor incondicional, sus palabras de aliento, por creer en mí y ayudarme a solucionar los obstáculos en el camino.

A mis hermanos, Lucero y Carlos por su cariño y por siempre estar para mí.

A mi abuelita, Mely por su cariño, sus cuidados y consejos.

A mis amigas y amigos, por acompañarme a lo largo de este proceso, por sus consejos, su cariño, su comprensión y también por los regaños por que hicieron de ésta una experiencia increíble.

A mi asesora, Dra. Ileana Arma de Ronquillo por su infinita paciencia y apoyo, el tiempo y dedicación que le brindó al presente estudio y por creer siempre en mí.

A mi revisor, Mgtr. Hugo Leonel Pereira por sus enseñanzas al inicio del proceso de investigación de esta tesis y por su apreciación del mismo en su culminación.

A la Universidad Rafael Landívar, por impartirme todos los conocimientos necesarios para ser un profesional íntegro y ético gracias a los valores morales y cristianos inculcados.

Al personal del Complejo Deportivo de Quetzaltenango, por abrirme las puertas de la institución para colaborar por medio de mi profesión con el deporte que amo.

A la selección de natación de Quetzaltenango, por su participación activa en el presente estudio.

A los entrenadores, Mauricio Colop, Selvin Chuc y Carlos por brindarme un espacio de su tiempo de entreno para trabajar con sus alumnos.

A la Oficina Municipal de la Mujer, por permitirme realizar la práctica profesional supervisada en dicha institución y las experiencias vividas en este periodo.

Dedicatoria

A Dios.

A mis padres Fabiola y Juan Carlos

A mis hermanos Lucerito y Carlitos

A mi Tita.

A mis abuelitos Meme, Carmencita y Edgar (Q.E.P.D.).

A mis tíos Manolo, Lily, Paco y María del Carmen.

A mis primos.

A mis amigos Carmencita, Tania, Jenni, Claudia, Linda, Alis, Cecy y Brian.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Planteamiento de metas.....	8
1.1.1 Definición.....	8
1.1.2 Teoría de la perspectiva de metas.....	8
1.1.3 Características de una meta.....	10
1.1.4 Tipos de metas.....	11
1.1.5 Etapas del planteamiento de metas.....	13
1.1.6 La efectividad del planteamiento de metas.....	15
1.2 Motivación.....	16
1.2.1 Definición.....	16
1.2.2 Motivación y bienestar.....	16
1.2.3 Determinantes de la motivación.....	18
1.2.4 Tipos de motivación.....	21
1.2.5 Enfoques de la motivación.....	23
1.2.6 Motivación, refuerzo y expectativa.....	26
1.2.7 Motivación en el deporte.....	26
II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	29
2.1 Objetivos.....	30
2.1.1 Objetivo general.....	30
2.1.2 Objetivos específicos.....	30
2.2 Hipótesis.....	30

2.3	Variables o elementos de estudio.....	31
2.4	Definición de variables.....	31
2.4.1	Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	31
2.4.2	Definición operacional de las variables o elementos de estudio.....	32
2.5	Alcances y límites.....	32
2.6	Aporte.....	32
III.	MÉTODO.....	34
3.1	Sujetos.....	34
3.2	Instrumento.....	34
3.3	Procedimiento.....	35
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	36
IV.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	40
V.	DISCUSIÓN.....	47
VI.	CONCLUSIONES.....	52
VII.	RECOMENDACIONES.....	53
VIII.	REFERENCIAS.....	54
	ANEXOS.....	58

Resumen

El planteamiento de metas es un conjunto de técnicas de tipo cognitivo las cuales resultan especialmente útiles para tratar diferentes aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, entre ellos la motivación; la misma está compuesta por estados internos los cuales producen una activación en la conducta y le brindan una dirección determinada hacia la satisfacción de una necesidad. Por lo anterior se cuestiona ¿Cómo influye el planteamiento de metas en la motivación de jóvenes que practican natación, pertenecientes a la categoría máster de Quetzaltenango? Por lo tanto el objetivo de este estudio fue determinar la influencia del planteamiento de metas en la motivación de jóvenes que practican natación, pertenecientes a la categoría máster de Quetzaltenango.

La investigación fue de tipo cuantitativo y con un diseño preexperimental. Dicha investigación se desarrolló con un universo de 24 nadadores de la selección que entrenan en el Complejo Deportivo de la cabecera de Quetzaltenango. A dicha muestra se le aplicó un cuestionario de características psicológicas tras lo cual se realizó una intervención basada en el planteamiento de metas y finalmente se aplicó de nuevo el instrumento tras lo cual se concluyó que dicha intervención influye levemente en la motivación de deportistas jóvenes de alto rendimiento por lo que se recomienda que practique de forma permanente esta técnica para que se observe un cambio de mayor magnitud en su rendimiento.

Palabras clave: Metas, motivación, deporte, natación.

I INTRODUCCIÓN

La práctica de deporte en la actualidad abarca tanto aspectos físicos como psicológicos, ambos son necesarios para el desempeño integral de las personas que lo practican, esto abarca diversos aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo de los atletas, entre ellos: la concentración, la autoestima, la cohesión de su equipo y especialmente la motivación, la cual es un aspecto de gran relevancia ya que es por medio del mismo que se activa la conducta y la orienta hacia un objetivo determinado. Para desarrollar ésta resultan útiles diferentes técnicas, entre ellas el planteamiento de metas específicas, que dirige la motivación a dichos objetivos lo cual mejorará el rendimiento de los atletas y les brindará una idea clara con respecto a las acciones que debe emprender para alcanzarlos.

El presente estudio se enfoca en el análisis del impacto que tiene la técnica del planteamiento de metas en la motivación de un grupo de nadadores adolescentes por lo que su objetivo es determinar la influencia del planteamiento de metas en la motivación de niños que practican natación, dado que la motivación es uno de los factores psicológicos que más influyen en el rendimiento deportivo de los nadadores es necesario que como profesionales de la salud, los psicólogos sean capaces de estimular la misma con el fin de brindar una atención integral a los atletas, una motivación alta provoca en ellos una mejor autoestima, la sensación de bienestar y la capacidad de afrontar dificultades o fracasos que se les presenten en todo ámbito de la vida. Por otra parte la carencia de la misma puede llevar a la frustración, baja autoestima, bajo rendimiento en el desempeño del deporte lo cual puede representar una molestia clínica significativa para el consultante ya que dichos síntomas negativos pueden llegar a afectar otros ámbitos de la vida del mismo, para evitar estas consecuencias negativas este factor puede ser

abarcado a través de diferentes técnicas que siguen un modelo cognitivo enfocado en procesos internos como la motivación.

El deporte en muchas ocasiones se toma como una disciplina que abarca únicamente factores físicos y no se le ha dado mayor relevancia al estado psicológico de las personas que participan en estas actividades. La finalidad de este estudio es desarrollar una intervención de tipo psicológico basada en una corriente cognitiva dirigida a la incrementación de la motivación de adolescentes jóvenes que practican natación por diferentes razones entre ellas recreación, salud, competitividad o por motivos sociales. A través de esta intervención se busca mejorar el rendimiento de los participantes desde el enfoque psicológico y de esta manera incluirlo como una parte vital para la preparación integral de los atletas, tras lo cual se obtendrán mejores resultados en el desempeño deportivo.

Seguidamente se presenta una serie de estudios referentes al tema, realizadas tanto en Guatemala como en otros países, con el fin de poner en contexto estos temas con el medio en que se realizará la investigación.

Cepeda (2010) en su artículo Establecimiento de metas y objetivos. El camino a la excelencia publicado en la revista Psicología del deporte y rendimiento óptimo volumen 25 del mes de diciembre disponible en internet, explica que dicho proceso es una estrategia que puede utilizarse en el ámbito deportivo ya que ésta funciona al evaluar el rendimiento individual de la persona que lo lleva a cabo. El autor hace mención de algunas sugerencias para que el proceso sea efectivo, entre ellas que los objetivos deben ser específicos, que deben suponer un reto con cierta dificultad para el atleta, deben ser planteados a plazos, se debe evaluar constantemente su rendimiento para que pueda retroalimentarse su desempeño por el entrenador y por último el

deportista debe asumir un compromiso y responsabilidad de los objetivos que se trazó, lo cual debe realizar en conjunto con su entrenador.

Díaz y Mora (2013) en el artículo Revisión de algunas variables relevantes en el establecimiento de metas deportivas que aparece en la revista de Anales de Psicología volumen 29 del mes de enero disponible en internet, explican que el establecimiento de metas parece una herramienta útil para fomentar el rendimiento deportivo en general, así como para la mejora de rendimiento en otras tareas motoras. Parece existir un mayor beneficio para el rendimiento deportivo en el momento en que se utilizan metas moderadamente difíciles aunque realistas. Comentan también que es adecuado aplicar distintos tipos de metas, a corto, mediano y largo plazo, puesto que pueden ayudar a organizar más específicamente los entrenamientos y las competiciones. Simultáneamente, se fomentará una mejor orientación en la dirección hacia donde debe dirigirse el deportista, el cual debe estar completamente involucrado en el establecimiento de metas.

Caracuel y García (2013) en el artículo titulado Teorías sobre la motivación en el contexto deportivo publicado en la revista digital Alto rendimiento explican que la motivación es considerada una de las variables psicológicas cruciales debido a su influencia en el rendimiento deportivo, por lo cual existen diversas teorías motivacionales aplicables en el contexto deportivo. Entre estas teorías se encuentran las teorías de ansiedad de la prueba, motivación de logro, la teoría de la atribución y la teoría del establecimiento de metas. La teoría del establecimiento de metas indica que al plantear metas concretas, bien definidas y con cierta dificultad se logrará mantener la motivación y regular el esfuerzo. Por ello Locke y Lataham (como se citó en Caracuel y García, 2013) proponen tres pasos para un adecuado establecimiento de metas. El primer paso es determinar qué se desea conseguir u orientarse a un objetivo, el segundo paso es

definir los pasos a seguir para alcanzar dicho objetivo y el tercer y último paso consiste en obtener resultados motivantes que regulen el esfuerzo y aproximen a la meta.

García y Refoyo (2014) en su artículo Establecimiento de metas y la relación entre las expectativas de éxito y el rendimiento en un equipo de futbol profesional publicado en la revista Kronos volumen 13, número 1 explica que las metas son objetivos o propósitos de acciones que pueden ser subjetivas u objetivas y pueden dirigirse hacia la actuación, hacia el proceso o hacia el resultado. Algunos estudios de intervención que han utilizado la técnica del establecimiento de metas afirman que este tiene un efecto positivo en el rendimiento de deportes como el futbol, baloncesto, futbol americano, hockey sobre hielo y natación. El planteamiento de metas es una estrategia muy útil para mejorar las relaciones y la cohesión del grupo, ya que contribuye en gran medida a la formación de un verdadero equipo. A través de esta estrategia también se desarrolla la motivación del grupo y para que ésta se incremente es necesario asegurar que la contribución de cada miembro del equipo sea valorada y reconocida.

Muñoz (2017) en el artículo Para mantener las metas ideas deben ser realizables publicado en Prensa Libre, plantea que previo a proponerse una meta es necesario hacer una revisión de lo que se ha realizado con el fin de alcanzar los objetivos personales y el aprendizaje que se ha adquirido. En segundo lugar se requiere identificar que es lo que se busca lograr a través de esta meta, la autora refiere que no es necesario plantearse una gran cantidad de metas sino asegurarse de que éstas sean completamente realizables ya que al tenerlas bien determinadas esto marcará una dirección. Es de mucho apoyo anotar las metas que se tengan y mantenerlas en un lugar visible para recordarlas a diario, y también el autor explica que es válido ajustar o replantear las metas si éstas no producen la suficiente motivación o entusiasmo para llevarlas a cabo, esto es necesario averiguarlo a través de un proceso de autoconocimiento y volver a

analizar el propósito inicial. Para ello se deben decidir los motivos por los cuales se quiere llevar a cabo determinado propósito y visualizarlo constantemente junto con acciones dirigidas al cumplimiento de la meta.

Balaguer, Castillo y Duda (2008) en el artículo Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación, publicado en la revista Psicología del deporte en el volumen 17 comentan que los deportistas que tienen una motivación intrínseca participan en su deporte debido a los sentimientos de diversión, interés y satisfacción que son inherentes a la actividad. Por el contrario, los deportistas que poseen una motivación extrínseca realizan su actividad por las consecuencias que esta tiene, separadas de la misma actividad, ya que esta no se percibe como reforzante por ella misma. Por otra parte los sujetos sin motivación no tienen intención de actuar y no están ni intrínseca ni extrínsecamente motivados.

Perez (2016) en su tesis La relación entre la inteligencia emocional y la motivación deportiva en los atletas seleccionados nacionales de voleibol masculino y femenino de Guatemala tuvo como objetivo establecer el nivel de inteligencia emocional que poseen los atletas seleccionados nacionales de voleibol mayor masculino y femenino de Guatemala. Para esta investigación se contó con una muestra de 41 atletas nacionales, hombres y mujeres de entre 16 y 34 años, originarios de la ciudad de Guatemala donde se realizó el estudio. El instrumento utilizado fue una prueba de 15 ítems para medir el nivel de inteligencia emocional y la escala de motivación deportiva de Pelletier, la cual determina el tipo de motivación que poseen los atletas y tras aplicar dichos instrumentos se concluyó que no existe una correlación significativa en las variables de la inteligencia emocional y la motivación deportiva en este estudio, por lo que se recomendó promover la participación de talleres sobre temas relacionados tanto con la

inteligencia emocional como la motivación deportiva para comprender estos temas y poder aplicar las técnicas correspondientes.

España (2016) en su tesis titulada Relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas adolescentes guatemaltecos, indica que su principal objetivo fue el de establecer si existe relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en adolescentes que practican tenis y se encuentran federados, dicha investigación es de tipo cuantitativo, no experimental de tipo transaccional y se realizó con una muestra de 50 tenistas adolescentes que compiten a nivel nacional y se encuentran federados en la Federación Nacional de Tenis en su totalidad, realizándose esta en la ciudad de Guatemala, Guatemala. Se utilizaron la escala de motivación deportiva (SMS) y el inventario de ansiedad competitiva (CSAI-2) como instrumentos para operacionalizar las variables y posteriormente se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre motivación intrínseca y ansiedad cognitiva en las tenistas participantes, por lo anterior se recomendó buscar motivación personal para la práctica del deporte a través de metas a corto y largo plazo y convertir dicha actividad en un reto.

Aldana (2016) en su tesis titulada Tipos de motivación que poseen las deportistas integrantes de los equipos representativos de futbol femenino de la universidad Rafael Landivar, campus central, cuyo objetivo fue el de determinar los tipos de motivación que poseen las deportistas integrantes de los equipos representativos de futbol femenino de la Universidad Landivar del campus central que se realizó con una muestra de 40 deportistas que estaban comprendidas entre los 18 a 25 años que estudiaban en dicha casa universitaria en la capital de Guatemala. Dicho estudio es de tipo cuantitativo, no experimental y de diseño transversal y para operacionalizar las variables de estudio se utilizo una escala de tipo Likert llamada Escala de motivación deportiva la cual mide los tipos de motivación de cada individuo. Tras la utilización

de dicho instrumento se concluyó que la motivación intrínseca tiende a ser superior ya que más del 50% del equipo de fútbol se encuentra en el grado de término medio, ante dicho resultado se recomendó continuar con la búsqueda de motivación personal para seguir con la práctica del deporte y así mejorar su rendimiento dentro del equipo.

Nimatuj (2017) en la tesis titulada Motivación y autoestima, indica que el objetivo de dicha investigación es el de determinar la influencia de la motivación en el autoestima, que realizó con una muestra de 40 estudiantes de ambos sexos de entre 11 y 14 años. La investigación es de tipo cuantitativo y descriptivo y se realizó en el municipio de Coatepeque, Quetzaltenango. Para operacionalizar las variables se utilizaron el test de motivaciones en adolescentes (TMA) y la escala de autoestima (EAE). A través del estudio se concluyó que la influencia que existe de la motivación en el autoestima de los estudiantes de primero básico consiste en que entre más motivado esté el adolescente, mejor será su autoestima y su relación en el entorno familiar y estudiantil, ante estos resultados se recomendó plantear un taller sobre la motivación.

El planteamiento de metas forma parte de una teoría la cual plantea que al determinar previamente los objetivos en el ámbito deportivo permite mejorar el rendimiento de los atletas, esto se logra por medio de la estimulación de la motivación, factor psicológico fundamental para el buen desempeño de cualquier deportista. Dentro de la preparación de los nadadores es importante incluir, además del aspecto físico, la intervención psicológica en la cual deben incluirse temas como la motivación, la ansiedad y la cohesión del equipo. En Guatemala los deportistas disponen de estos servicios principalmente en las instalaciones de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, en Quetzaltenango su sede es el Complejo Deportivo el cual cuenta con una piscina corta, pista de atletismo, campo de fútbol, baseball y tennis e

instalaciones médicas y psicológicas las cuales están disponibles para todo deportista que participe en estas disciplinas y se encuentre asociado a esta institución.

1.1 Planteamiento de metas

1.1.1 Definición

Gould y Smith (2010) explican que el planteamiento de metas es establecer las correctas, es decir aquellas que brinden instrucciones y aumenten la motivación de los deportistas, las metas objetivas se centralizan en lograr un nivel específico de destreza en una tarea, habitualmente dentro de un tiempo estipulado, por el contrario las metas subjetivas son declaraciones generales de intencionalidad que no son medibles ni objetivas.

Garzarelli (2009) define el planteamiento de metas como el establecimiento de objetivos que puedan llevarse a cabo de manera integral, lo cual incrementará el rendimiento del atleta, quien deberá reforzar el aprendizaje adquirido a través de este proceso; los mismos deben ser específicos, funcionales y que concuerden con el contexto del atleta sin necesidad de enfocarse mucho en la consecución de victorias sino en el desempeño.

1.1.2 Teoría de la perspectiva de metas

Nicholls (como se citó en Cox, 2009) refiere que en la teoría de la perspectiva de metas existen dos tipos de orientaciones de las mismas: la orientación a la tarea y la orientación al yo. En la orientación a la tarea ésta está enfocada en la habilidad de la persona para realizar una tarea, es decir que los atletas que poseen esta orientación trabajan para perfeccionar dicha habilidad, lo cual le produce satisfacción y autoconfianza. Por otra parte, en la orientación al yo los deportistas que la poseen enfocan sus metas en superar a otros deportistas, a través de la

comparación social, por lo que su autoconfianza está ligada a la habilidad del sujeto en comparación con otros.

Ambos tipos de orientación de metas se presentan en diversas etapas del desarrollo humano del deportista, por ejemplo los niños entre los dos y los seis años de edad poseen mayormente una orientación a la tarea ya que miden su desempeño a partir de las mejoras que tuvieron desde la última vez que realizaron dicha tarea, mientras que los niños de entre siete y diez años empiezan a compararse con otros niños y así desarrollan la orientación al yo. Para explicar dicha evolución de las orientaciones de meta existen cuatro niveles diferentes:

- Nivel 1. En este nivel el niño no ha aprendido a diferenciar entre los esfuerzos que hace para obtener determinada habilidad y la habilidad misma que desea adquirir, y aún le otorga un papel importante a la suerte en las posibilidades para alcanzar dicha habilidad.
- Nivel 2. Reconoce la diferencia entre los esfuerzos que realiza y la actividad en sí, por lo que considera que mientras más esfuerzo ponga en la tarea obtendrá la habilidad requerida.
- Nivel 3. Identifica la diferencia entre la habilidad y esfuerzo que realiza, aunque por momentos suele dificultársele diferenciar entre ambos conceptos.
- Nivel 4. Los niños y adultos en este nivel saben diferenciar entre ambas perspectivas de meta y es a partir de los doce años que los niños son capaces de distinguir entre estos conceptos.

Cox (2009) Establece que el clima motivacional es un factor importante que influirá en gran manera la perspectiva de metas que posean los deportistas, al considerar lo anterior puede decirse que en un ambiente de alta comparación social se desarrollará en los deportistas una orientación al yo, mientras que en un ambiente de aprendizaje puede desarrollarse mejor la orientación a la tarea y los efectos negativos de la orientación al yo pueden disminuir. Pueden

darse dos tipos diferentes de clima motivacional, el clima del perfeccionamiento en el que se recompensa al atleta por los esfuerzos que realiza y se enfoca en la cooperación que presenten con sus compañero y el clima competitivo en el cual se castiga a los deportistas por los errores que pudieran presentar en su desempeño y se promueve la competencia entre los mismos miembros del equipo.

Tras considerar la teoría se puede afirmar que existe una estrecha relación entre las orientaciones de meta y el tipo de clima motivacional que se maneja en un grupo. Dadas las características de cada orientación y clima motivacional, la mejor combinación entre ambos factores es orientación a la tarea y la orientación al yo que se desarrollen en un clima motivacional de perfeccionamiento. Dicha composición de factores produciría un mejor rendimiento en los atletas así como un mayor grado de satisfacción y entretenimiento. Por otra parte debe evitarse el caso de bajas orientaciones del yo y hacia la tarea con un clima motivacional competitivo ya que en vez de ser productivo para los atletas, esta combinación podría resultar negativa.

1.1.3 Características de una meta

Gould y Smith (2010) indican que de acuerdo a los principios para el establecimiento de metas, existen determinadas características que deben poseer para resultar productivas a los deportistas que aplican esta técnica. Entre estas propiedades se destaca que deben ser específicas, de tal manera que pueda ser medible y que produzca cambios de comportamiento en el atleta. Asimismo deben representar un desafío para el deportista y al mismo tiempo deben ser posibles de realizar, por ello se considera que el mejor nivel en el que se pueden plantear es el de moderadamente difíciles. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que las metas extremadamente

difíciles pueden provocar frustración en los deportistas y perjudicar su desempeño, por lo tanto es necesario encontrar el balance ideal entre los niveles de dificultad. Por otra parte las mismas deben ser planteadas tanto a corto como a largo plazo, de tal forma que las de corto plazo conduzcan progresivamente hacia el objetivo de largo plazo y tengan una sucesión.

Tabla Núm. 1

Áreas en las que se pueden establecer metas

Área de la meta	Meta
Habilidades individuales	Disminuir el tiempo en 0.4 segundos en los 100 metros llanos y aumentar la velocidad en el inicio de los 100 metros mediante una salida más explosiva.
Habilidades grupales	El equipo de lucha libre del colegio secundario aumentará el porcentaje de llaves exitosas del 54% al 62% para la mitad de la temporada.
Acondicionamiento físico	Una ejecutiva bajará su frecuencia cardíaca en reposo de 71 a 61 latidos por minuto al participar en una clase de danza aeróbica de 50 minutos de duración por lo menos tres veces por semana durante los próximos cinco meses.
Tiempo de juego	Un juvenil en la escuela secundaria ganará una insignia del equipo de futbol americano al participar en al menos 16 diferentes partidos de cuartos durante la temporada
Disfrute	Un tenista profesional veterano hallará más placer en su circuito al identificar y visitar un nuevo restaurante y algún sitio histórico en cada ciudad que le toque competir.
Habilidades psicológicas	Un clavadista intentará recobrar su confianza en un salto 2 ½ hacia adentro por medio de la visualización de un clavado exitoso antes de cada intento de práctica y repetir por lo menos una frase de automotivación.

Fuente: Gould y Smith (2010) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. p. 359.

1.1.4 Tipos de metas

Los diferentes tipos de metas han sido clasificados según su enfoque al resultado, a la ejecución o al proceso. Ver tabla 2.

Tabla Núm. 2

Tipos de metas

Meta	Enfoque
Metas de resultado	<ul style="list-style-type: none">• Se enfocan en el resultado de un evento.• No dependen únicamente del esfuerzo del deportista, sino de factores externos como la habilidad de sus adversarios.
Metas de cumplimiento	<ul style="list-style-type: none">• Orientadas a alcanzar objetivos del desempeño del deportista, es decir sus propias habilidades.• No toman en cuenta el desempeño de otros deportistas, comparándose únicamente con su desempeño anterior.• No son tan rígidas y son fáciles de controlar
Metas de proceso	<ul style="list-style-type: none">• Se centran en acciones que influirán en el desempeño del deportista durante su actuación.• Útiles para tratar la autoeficacia, ansiedad y autoconfianza.

Fuente: Elaboración propia

Es necesario plantearse los tres tipos de metas ya que cada uno provocará cambios de conducta importantes en los deportistas, si lo que se busca es aumentar la motivación, se puede recurrir a las metas de resultado especialmente planteadas a corto plazo. Por otra parte, las metas de cumplimiento y de proceso suelen ser más ajustables y una ventaja importante de este tipo de metas es que no dependen del rendimiento de los demás deportistas, por lo que son de utilidad durante la competencia o evento. El efecto del planteamiento de los diferentes tipos de metas será mejor si junto al establecimiento de metas de cumplimiento y proceso se incluye una meta de resultado fijada a largo plazo, por lo que se puede afirmar que resulta de ayuda realizar una combinación adecuada de los diferentes tipos de meta ya que cada una resulta útil en diversas situaciones.

1.1.5 Etapas del planteamiento de metas

Gould y Smith (2010) explican que el planteamiento de metas se realiza a partir de un sistema el cual suele estar compuesto por tres etapas bien diferenciadas, la primera es la preparación y planificación, la cual antecede al establecimiento de las metas y durante la misma se identificaran las habilidades y necesidades del deportista. Según el resultado de esta evaluación, se decidirá en qué áreas necesita reforzamiento y en ellas es que se establecerán las metas. Se debe considerar al establecer las metas que éstas deben abarcar diversas áreas tanto físicas como psicológicas y sociales de la vida del deportista según sus propias necesidades. Además es importante planteárselas de acuerdo a las oportunidades que tenga de llevarlas a cabo y realizarlas a través de estrategias específicas para que estas tengan un efecto positivo.

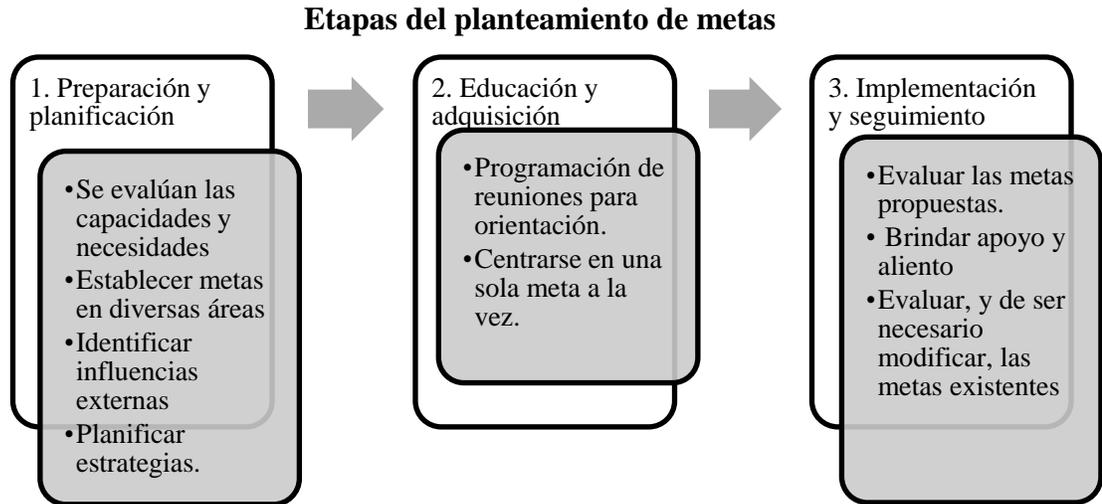
En la segunda etapa de este sistema, la educación y adquisición, el encargado del proceso debe enseñar al deportista la mejor manera en que puede plantear sus metas para lo cual pueden organizarse reuniones con el entrenador o psicólogo. El objetivo de las mismas es que se determinen las metas más adecuadas y que puedan dar el mejor resultado para cada deportista a corto plazo y se deben incluir las metas tanto a nivel individual como a nivel de equipo. Pueden también darse reuniones de seguimiento para analizar cuáles serán las estrategias a aplicar. A pesar de haber establecido ya una lista de metas, lo ideal es que el deportista se concentre en una sola meta de su lista y desarrollar tácticas específicas para alcanzarla y posteriormente emprender las demás ya que es necesario que el atleta se adapte al trabajo con metas para poder trabajar con varias de ellas a la vez.

Jiménez y Vásquez (2016) explican que es en esta etapa en la que se debe intervenir con sesiones, ya sea de manera grupal o individual para establecer metas, dichas sesiones serán

divididas según los aspectos a tratar en cada una de ellas por ejemplo, psicoeducación sobre la motivación, planteamiento de metas, tipos de motivación, la elaboración de un plan de acción dirigido hacia el cumplimiento de las metas y objetivos planteados y otras técnicas psicológicas como visualizaciones respecto a los logros que se han tenido y que se busca lograr tras este proceso. Cada sesión cuenta con una técnica determinada, una retroalimentación de lo trabajado en ella y una conclusión que se trabajará con los deportistas al final de cada una. También pueden utilizarse hojas de trabajo para las sesiones que requieren concretar ciertos aspectos por escrito.

La tercera etapa del sistema consta de la implementación y seguimiento de la meta y su evaluación, tras haber planteado una lista, éstas son evaluadas a partir de cuestiones como el tiempo del que se dispone, la época de competencia y las habilidades con las que se cuenta. Tras esta evaluación le corresponde al entrenador estar atento a los progresos del deportista con respecto a logro de sus objetivos, en este proceso es de vital importancia su actitud ya que debe alentar a los atletas y promover la motivación en la consecución de sus logros. Si es necesario pueden volver a evaluarse, ya sea en cuestiones de dificultad, oportunidad u otros factores externos que puedan provocar que éstas no puedan llevarse a cabo, tras lo cual las mismas pueden cambiarse. En la gráfica 1 se sintetiza el proceso de planteamiento de metas y sus etapas.

Gráfica Núm. 1



Fuente:

Elaboración propia

1.1.6 Efectividad del planteamiento de metas

Gould y Smith (2010) refieren que la técnica del planteamiento de metas ha sido probada en diferentes estudios y utilizada en múltiples deportes y en todos ha demostrado ser efectiva mientras se tomen en cuenta sus diferentes características, entre ellas su especificidad, que sean planteadas tanto a corto como a largo plazo y que abarquen diferentes áreas del desarrollo del deportista. Otra de las razones por las que la técnica es efectiva es debido a que los diferentes tipos de objetivos producen varios cambios conductuales ya sea psicológicos o en las actividades realizadas por los deportistas lo cual influye en procesos como la ansiedad y la confianza. Asimismo el planteamiento de metas focaliza la atención del deportista hacia elementos importantes de su práctica a los que normalmente no pondría interés. En esta misma línea, Ribetti (2009) establece que si tras este proceso se le da el adecuado seguimiento a las mismas y se evalúan los resultados obtenidos la técnica resultará eficaz, sobre todo si esta se integra a la planificación global de la preparación del deportista, lo cual optimizaría el entrenamiento

deportivo. Para esto es necesario que dicho plan se elabore antes de tomar lugar en la práctica del deporte y éste contenga las condiciones y forma en la que se realizará la práctica y los objetivos que se busca alcanzar.

1.2 Motivación

1.2.1 Definición

González (2008) define la motivación como la compleja integración de procesos psíquicos que efectúa la regulación inductora del comportamiento, pues determina la dirección, la intensidad y el sentido del comportamiento. La motivación despierta, inicia, mantiene, fortalece o debilita la intensidad del comportamiento y pone fin al mismo, una vez lograda la meta que el sujeto persigue. En su vida cotidiana el ser humano refleja objetos indicadores de la satisfacción de sus necesidades que le inducen a actuar: experimenta deseos, sentimientos, emociones, aspiraciones y propósitos que, de existir, las condiciones adecuadas, dirigen e impulsan su actividad hacia determinadas metas, cuya obtención le proporciona satisfacción.

Aguado (2014) explica que la motivación es un conjunto de estados internos, los cuales interactúan con procesos externos, que le brindan energía a la conducta del ser humano y le dan una dirección hacia determinadas metas u objetivos.

1.2.2 Motivación y bienestar

Soler (2007) explica que el estado de bienestar y satisfacción se alcanza en el momento en el que se satisfacen las motivaciones internas. Sin embargo, pueden producirse tensiones e incomodidad en el momento en el que dichas motivaciones no concuerdan con las de los demás, lo cual produce diferentes tipos de sufrimientos motivacionales, estos son:

- Maltrato motivacional, el cual consiste en minimizar o ignorar de manera consciente o inconsciente las motivaciones propias o ajenas.
- Sufrimiento motivacional, es un estado de desmotivación a raíz del cual las personas presentan depresión o decaimiento crónico.

Para que la motivación pueda ser productiva y provoque cambios positivos en la autoestima de la persona es importante que sea expresada de la mejor manera. Existen cinco diferentes modos en los que la motivación es expresada, a continuación se mencionan

- Expresión equilibrada, en la que la activación y la experiencia de la motivación se encuentran en armonía.
- Expresión fuerte, en ella la activación y vivencia de la motivación se expresan de manera intensa.
- Expresión excesiva, este tipo de expresión refleja una alta necesidad de realización, por lo que la activación es bastante intensa y no permite una motivación óptima.
- Expresión negativa, resulta de una expresión excesiva de la motivación durante un periodo prolongado la cual produce la exigencia de recompensas, aun si estas son forzadas, a su interlocutor.
- Expresión desequilibrada, aquella en la que las motivaciones primordiales del sujeto no son satisfechas y se puede llegar a buscar su satisfacción a través de la violencia.

Dadas estas condiciones, se puede afirmar que la situación motivacional en que se encuentra la persona depende de si sus motivaciones han sido satisfechas y cómo ha expresado la misma.

1.2.3 Determinantes de la motivación

Conde, Menéndez, Rivero y Sanz (2013) establecen que en el proceso de motivación intervienen diferentes factores que actúan sobre él y lo llevan al funcionamiento, estos factores se clasifican según su origen, ya sea interno o externo, estos son los siguientes

Los determinantes internos surgen del mismo cuerpo de la persona y se deben a la herencia, factores homeostáticos, al crecimiento potencial y a los procesos cognitivos. El más importante de estos factores es la herencia, que se refiere a los elementos genéticos preprogramados en el organismo que influyen en el desarrollo del proceso. Existen dos puntos de vista desde los cuales se evalúa el factor herencia, el instintivo y el fisiológico. Según el enfoque instintivo la motivación surge de la energía que ha sido acumulada en el organismo que produce motivación, las conductas genéticas se producen para disminuir la motivación. Dichas conductas innatas suelen aparecer como una reacción ante factores externos. Por otro lado el enfoque fisiológico propone que las estructuras cerebrales perciben un cambio en el entorno y por ello se activan los circuitos cerebrales encargados de la motivación, lo cuales producen respuestas, ya sea innatas o aprendidas, ante este estímulo externo.

Otro de los factores internos que influyen en el proceso de motivación es la búsqueda de homeostasis, la cual se refiere a un equilibrio en el funcionamiento de los diferentes sistemas fisiológicos del organismo, no de una manera pasiva o inmóvil, sino más bien en un modo de activación equilibrado. Existen elementos encargados de velar por que este equilibrio se mantenga y son los mismos los encargados de provocar una respuesta de motivación si el cuerpo se encuentra en desequilibrio, es de esta manera como se producen las conductas necesarias para que el cuerpo vuelva a su balance óptimo. Un ejemplo de ello es el momento en que una persona

tiene hambre por lo que se activarán los mecanismos que producen conductas que llevan al acto de comer. Las variaciones internas son detectadas por los receptores centrales del cerebro, los cuales activan dichos mecanismos.

El determinante interno del crecimiento potencial hace referencia al hecho de que las personas siempre buscan su propio crecimiento en diferentes áreas de su vida como el aspecto físico, el psicológico y el emocional, Maslow (como se citó en Conde *et al*, 2013) establece en su jerarquía de las necesidades la autorrealización como la motivación última del ser humano la cual busca que la persona logre su desarrollo personal. El ser humano llega a su autorrealización o a alcanzar su potencial en el momento en que siente que ha podido influir en su entorno de manera positiva, a este fenómeno se le ha denominado motivación de efecto, en sí el factor de crecimiento personal quiere decir que la persona se sienta motivada a mejorar sus habilidades tanto físicas como psicológicas y emocionales.

Los procesos cognitivos actúan como determinantes internos a través de la información obtenida del medio y la manera en que la misma es procesada, la manera en que lo anterior se lleve a cabo tiene una gran influencia sobre la conducta motivacional ya que la misma se origina en estados internos mentales los cuales se basan en la elaboración de planes y el planteamiento de metas. Los planes son los recursos mentales que se establecen con el fin de alcanzar determinado objetivo para lo cual se realizan una serie de acciones necesarias para ello. La elaboración de un plan consta de una serie de pasos, en primer lugar se debe establecer el objetivo a alcanzar, después se deben tomar acciones que vayan en consecuencia con la meta planteada, posteriormente se observan los resultados de llevar a cabo dichas acciones y por último se hacen los cambios necesarios para finalmente lograr lo ya establecido. Como se puede

observar las metas son construidas por el sistema cognitivo, el cual utiliza las mismas para activar los sistemas de motivación.

El aprendizaje es un importante determinante externo de la motivación ya que a través del mismo se adquieren conductas necesarias para desarrollar la misma. Hull (como se citó en Conde *et al*, 2013) formuló una teoría la cual establece que existe una interrelación entre el aprendizaje y la producción de conductas motivacionales, además de esta se han formulado otras teorías al respecto basadas en diferentes enfoque cognitivos como el condicionamiento clásico y operante los cuales también intervienen en los estados motivacionales. Una de las teorías que sobresalen es la de Albert Bandura, la cual propone que los motivos son aprendidos a través de la observación, en los cuales está basada la conducta motivada.

Uno de los principales determinantes en el estudio de la motivación es el hedonismo ya que tanto el placer como el dolor son estímulos que producen motivación, éste se refiere a la tendencia de que las personas busquen todos aquellos estímulos que les produzcan placer y por el contrario que se alejen de aquellos que les causen dolor. Sin embargo ambos conceptos son muy subjetivos y en cada caso dependerán de las circunstancias en las que se encuentre el individuo. Sin embargo existen algunas dudas con respecto a esta teoría, entre ellas la motivación que se tiene para las conductas autodestructivas o conductas dolorosas que le producen placer a algunos individuos.

El determinante externo más importante es la interacción social ya que la presencia de un grupo de personas en el entorno altera el sentido de motivación, por esta razón al alterar la propia motivación se es capaz de modificar la de aquellos que se encuentran en el entorno. Un ejemplo de ello son los grupos sociales en los que se participa o la trascendencia que tienen las figuras de

autoridad en sus subordinados. Tras lo anterior expuesto cabe mencionar que la motivación de un individuo no dependerá únicamente de un determinante específico, sino más bien de una interacción de varios de los mismos, tanto externos como internos. Esto también dependerá del tipo de motivos que se presentan, ya sea motivos primarios en los que influyen más los determinantes internos o los motivos secundarios en los que influyen más los determinantes externos.

1.2.4 Tipos de motivación

González (2008) indica que es necesario considerar dentro de la dinámica de la motivación la interacción que se da entre factores externos e internos a la persona, ya que la motivación es un proceso interno aunque puede ser influenciado por factores externos u orgánicos. Por lo anterior expuesto, existen diferentes tipos de motivación según la interacción que se da entre la misma y los factores extrínsecos a la persona. El primer tipo es la motivación reactiva la cual es típica en animales y se da también en niños pequeños ya que impulsa a la acción según los factores externos y las necesidades físicas del sujeto. Por el contrario, la motivación no reactiva la cual lleva a la acción sin tomar en cuenta factores externos o necesidades fisiológicas que afecten al sujeto.

La motivación no reactiva se manifiesta en dos niveles diferentes, la motivación adaptativa y la motivación autónoma, la primera activa al sujeto independientemente de factores externos y se basa en metas o proyectos fijados por la persona, dichos objetivos si surgen de factores extrínsecos a la persona y le proveerán satisfacción en el ámbito social y son apoyados por recompensas o sancionados con castigos. Esto quiere decir que los objetivos que mueven al sujeto a la acción no nacen como algo interno de su personalidad, sino más bien se propone una

tarea que representa un medio para la satisfacción de una necesidad extrínseca, como por ejemplo necesidades sociales o laborales.

La motivación autónoma lleva al sujeto a actuar de acuerdo a fines u objetivos que el individuo propio se ha fijado, los cuales han surgido de sus propias creencias y convicciones y cuya dirección se encuentra en el futuro, ya sea inmediato o a largo plazo. La motivación autónoma está regida por las emociones y por ello se caracteriza por ser más subjetiva ya que toma en cuenta los anhelos y deseos personales del individuo. Este tipo de motivación toma mucho en cuenta el concepto que la persona tiene de sí misma ya que va dirigida al ideal que la persona tiene para realizarse o las intenciones que se propone. La motivación autónoma es independiente de factores externos por lo que podría coincidir con las demandas del entorno o no tener ningún tipo de relación con ellas.

Los diferentes tipos de motivación se dan durante determinados momentos del desarrollo de la persona, la motivación adaptativa se da en dos momentos diferentes, el primero de ellos se da en la primera infancia ya que este tipo de motivación también se sustenta de la motivación reactiva y por lo tanto el sujeto se adjudica una meta que cumplir con tal de satisfacer sus necesidades influenciadas por el entorno. Posteriormente en la adolescencia es el momento en que surge la motivación autónoma y se desarrolla el segundo momento de la motivación adaptativa que es una combinación entre éstas, a partir de este momento y durante la adultez, predominará la motivación autónoma ya que está constituida por objetivos y metas que se plantea el sujeto para el futuro y también es esta etapa del desarrollo en que ambos tipos de motivación concuerdan y para ello debe existir un equilibrio. “Este equilibrio presupone, en el hombre normal y adulto, que una vez alcanzadas y realizadas sus metas, el sujeto vuelva a

plantearse otras nuevas. La ausencia de metas y aspiraciones es algo poco frecuente en el hombre adulto”. (González, 2008, p. 74)

1.2.5 Enfoques de la motivación

La motivación es un conjunto de factores psicológicos internos que activan el comportamiento humano, por ello Feldman (2010) explica que su estudio puede abordarse desde diferentes puntos de vista como el biológico, cognitivo, social y por esta razón se han producido modelos de estudio diferentes.

El enfoque de la motivación basado en los instintos establece que tanto personas como animales nacen ya con una serie de conductas predeterminadas las cuales les permiten sobrevivir en su entorno, no obstante, se han encontrado varios conflictos en esta teoría ya que aun no se ha logrado establecer cuáles son los principales instintos que rigen la conducta ni se sabe con cuántos cuentan los seres humanos. Por otra parte se sabe que una de las principales diferencias del comportamiento humano con el animal es que muchas de las conductas humanas han sido aprendidas. A pesar de estos argumentos, existen aun teorías que se basan en este enfoque, como aquellas que se sustentan en el ámbito de la herencia genética e incluso la obra de Sigmund Freud tiene una gran influencia de los instintos sexuales y agresivos.

Los impulsos son estímulos excitantes que producen la activación de la conducta con el fin de satisfacer una necesidad. Los enfoques basados en la reducción de impulsos proponen que la falta de un elemento básico para sobrevivir provoca un impulso para conseguir dicho elemento. Aquellos impulsos que están ligados a satisfacer necesidades biológicas como el hambre o la sed reciben el nombre de impulsos primarios, mientras que los secundarios responden a necesidades más bien aprendidas, producto del conocimiento, por ejemplo las

necesidades académicas o de logro. Los impulsos primarios siguen un proceso denominado homeostasis el cual busca un equilibrio en el organismo, y devuelve el funcionamiento corporal a su nivel óptimo. Sin embargo, el hecho de que en algunos casos no se busque reducir el impulso sino al contrario mantener la excitación que este produce pone en tela de juicio dicha teoría. Un ejemplo de este fenómeno son aquellas acciones llevadas a cabo únicamente movidas por la curiosidad o la búsqueda de emociones fuertes

Tras las dudas surgidas por la teoría anteriormente planteada, se estableció un nuevo enfoque de estudio basado en la activación el cual propone que todos buscan conservar determinado nivel de estimulación y actividad. Esto quiere decir que si dichos niveles se encuentran muy bajos se buscará la manera de aumentarlos a través de la estimulación. Para cada persona el nivel óptimo de actividad es distinto ya que muchas personas buscan niveles altos de estimulación mientras otros niveles menores. Una muestra de dichos comportamientos se observa en aquellas personas que disfrutan de deportes extremos o los ludópatas que son estimulados a partir del riesgo al que se exponen en dichas actividades.

Otra de las teorías que surgieron para explicar el fenómeno de la motivación es el enfoque basado en los incentivos, según esta teoría la motivación surge para obtener metas o incentivos externos independientes de las necesidades orgánicas de la persona, sin embargo también en esta teoría existen objeciones ya que no se explica por qué en ocasiones surge la motivación sin necesidad de un estímulo externo o alguna necesidad que sea necesario satisfacer. Por ello surge el argumento de que dichos estímulos externos actúan en conjunto con los impulsos internos mencionados en el enfoque anterior ya que de esta manera se atrae y se impulsa determinado comportamiento ligado a satisfacer una necesidad a través de un estímulo específico.

Asimismo se ha abordado la teoría de la motivación desde el punto de vista cognitivo. En este enfoque la motivación es producida por los mismos pensamientos del individuo y las metas que se ha propuesto. La motivación en este enfoque es clasificada en dos tipos de acuerdo al origen de la misma, la motivación intrínseca es interna y surge independientemente de los estímulos externos o de cualquier incentivo que se pueda obtener a través del comportamiento, la motivación extrínseca por el contrario es externa, lo cual quiere decir que se produce motivación al existir un estímulo externo que se desea alcanzar, por ejemplo el dinero que en muchas ocasiones representa una recompensa. Se ha demostrado que la motivación intrínseca es más productiva que la motivación extrínseca ya que lleva al individuo a trabajar duro y esforzarse más.

Gráfica Núm. 2

Enfoques de la motivación

Enfoques basados en los instintos	<ul style="list-style-type: none"> •Las personas nacen preprogramadas con una serie de conductas esenciales para su supervivencia.
Enfoques basados en la reducción de impulsos	<ul style="list-style-type: none"> •La falta de un elemento biológico básico produce un impulso por obtener un elemento.
Enfoques basados en la activación	<ul style="list-style-type: none"> •Se trata de mantener cierto nivel de estimulación y actividad, aumentandolo o disminuyendolo según sea el caso.
Enfoques basados en los incentivos	<ul style="list-style-type: none"> •La motivación se deriva del deseo de obtener metas externas valiosas o incetivos.
Enfoques cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> •La motivación es producto de los pensamientos y expectativas de las personas, sus cogniciones.

Fuente: Elaboración

propia

1.2.6 Motivación, refuerzo y expectativa

Aguado (2014) explica que la motivación estudiada desde el punto de vista cognitivo sugiere que todos los comportamientos orientados hacia una meta en específico dependen de dos aspectos fundamentales, la expectativa que tiene la persona de su capacidad para alcanzar dicha meta por medio de su conducta y el valor que le otorga al cumplimiento de la misma. A este enfoque se le denomina de valor y expectativa y se relaciona con la dirección de la conducta hacia metas específicas cognitivas, simbólicas o sociales. Tras una conducta motivada hay dos tipos de representaciones cognitivas, aquellas que almacenan información sobre la relación entre conductas y consecuencias y las evaluativas que almacenan información sobre el valor que tienen las metas o reforzadores.

De la motivación humana se desprenden dos tipos de expectativas, aquellas que están ligadas a la relación entre conductas y sus consecuencias, denominadas expectativas instrumentales, y las ligadas a la habilidad de cada persona para desarrollar una conducta, llamadas expectativas de autoeficacia. Ambos tipos son fuertemente influenciados por la experiencia previa que ha tenido el sujeto, sin embargo se argumenta que no siempre muestran las verdaderas capacidades o el valor que se le da a los incentivos, por ejemplo en las situaciones en las que cada aptitud es apreciada de diferente manera según la persona a quien se le presente, es decir resultan ser procesos subjetivos.

1.2.7 Motivación en el deporte

Existen múltiples motivos por los que las personas practican determinados deportes, entre ellas salud, recreación, control de peso e incluso factores sociales y es muy importante poder determinar el motivo de cada persona ya que de esta manera se puede trabajar basándose en ello.

Las motivaciones cambian de acuerdo a la edad del individuo, por ejemplo los motivos de un adulto mayor no serán los mismos que los de un joven. Asimismo una persona no tendrá una única razón para realizar ejercicio físico sino varias diferentes y, en ocasiones, estas se verán confrontadas con motivaciones de otra índole como sociales, familiares o laborales. Existen diferentes modalidades de deporte, ya sea individuales o por equipos, por lo que se formularán motivaciones tanto personales como grupales para la práctica del mismo y estas grandemente influenciadas por la cultura por lo cual van a variar según el medio en que se desenvuelve el sujeto.

Murray (como se citó en Gould y Smith, 2010) indica que en la práctica del deporte el tipo de motivación que resulta útil es aquel enfocado hacia el logro de objetivos el cual está relacionado al trabajo que realiza una persona para completar una tarea y afrontar los obstáculos que puedan presentársele en el desempeño del ejercicio. Poner en práctica este enfoque de la motivación es de utilidad ya que abarca características específicas de la persona, como sus rasgos de personalidad, los cuales son una fuente de información sobre las necesidades que se requiere satisfacer. Este enfoque de la motivación es conocido como competitividad en el ámbito deportivo la cual consiste en “una disposición para esforzarse por la satisfacción en relación con algún estándar de excelencia en presencia de evaluadores” (Martens, como se citó en Gould y Smith, 2010). La competitividad surge únicamente en situaciones en las que se juzga o puede ser juzgado el desempeño por personas formadas para realizar dicha tarea.

El tipo de motivación mencionado anteriormente no está únicamente ligado al objetivo de la excelencia sino más bien al proceso de preparación psicológica que se requiere para llegar a dicho objetivo. Durante esta preparación es necesario identificar la motivación que ha llevado a la persona a la realización del ejercicio físico para utilizar esta como punto de partida para su

desarrollo. Lo que se busca es detectar el modo en el que la competitividad influye en las cogniciones, conducta y emociones de quienes llevan a cabo la actividad física. Entre estos aspectos se destaca la elección de los contendientes con nivel igual o mayor de habilidad en la actividad que se practica, el trabajo que se realiza para alcanzar las metas, la energía empleada para lograr dichas metas y la resiliencia con que se cuenta para afrontar el fracaso.

Tras la consideración de la información antes presentada, se puede llegar a la conclusión de que el planteamiento de metas es un conjunto de técnicas psicológicas basadas en un modelo cognitivo, a través del cual se busca demostrar la importancia del pensar en la conducta y dirigir acciones hacia una meta predeterminada, estas técnicas se dan a través de un proceso el cual es impartido a través de una serie de sesiones ya sea individuales o grupales. Por otra parte la motivación es un estado interno que provoca la activación de la conducta y la dirige hacia un determinado objetivo con el fin de satisfacer una necesidad determinada. La motivación puede ser clasificada por el origen de la misma, ya sea interno o externo y puede ser aplicada en todos los ámbitos de la vida. Dado que la motivación es un aspecto interno relacionado estrechamente con las cogniciones, se deduce que el planteamiento de metas es una técnica idónea para tratarlo ya que a través de la misma canaliza la energía producida por la motivación hacia conductas específicas que lleven a alcanzar un propósito determinado y así satisfacer una necesidad.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la práctica de todo deporte la motivación es una característica psicológica esencial, ya que es ésta la que impulsa al deportista a esforzarse a un buen rendimiento, al proponerse metas concretas el atleta tiene en claro qué es lo que desea lograr a través de la práctica de su deporte favorito, ambos aspectos son vitales para que el deportista tenga un buen desarrollo psicológico, ya que pueden presentársele situaciones difíciles, las cuales deberá afrontar. Sin embargo en ocasiones se dejan estos aspectos en segundo plano durante la preparación del atleta y ésta se centra únicamente en la formación física, lo cual evita que se obtenga una preparación integral del deportista por lo que disminuye su rendimiento y puede llegar a provocar daños en su desarrollo psicosocial.

El estudio de estos elementos es importante debido a la situación actual en la que debido al aumento de la preocupación por el cuidado de la salud y otros factores psicosociales, se ha incrementado la práctica de diferentes deportes; Guatemala no ha sido la excepción, últimamente se han fomentado las actividades deportivas realizadas en familia e incluso ha incrementado el interés por el deporte olímpico. Ejemplo de ello es que recientemente se ha dado el caso de deportistas guatemaltecos olímpicos que han representado al país en la disciplina de natación e incluso en Quetzaltenango, lo cual involucra tanto aspectos físicos como psicológicos del desarrollo.

La psicología busca el bienestar integral de cada persona, el cual abarca intereses propios y su realización como persona, en la práctica del deporte existen muchos aspectos psicológicos en juego para que el deportista no solo logre un buen rendimiento en la disciplina que lleva a cabo, sino también para que unido a esto tenga una adecuada salud mental, entre estos aspectos esta la ansiedad, la cohesión del equipo, la habilidad mental y por supuesto la motivación. Es

importante por lo tanto que un psicólogo se encuentre preparado para brindar este tipo de recursos y psicoeducación de tal manera que se puedan formar no solo mejores deportistas, sino también personas más sanas mentalmente.

Por lo anterior surge el siguiente cuestionamiento: ¿Cómo influye el planteamiento de metas en la motivación de niños que practican natación?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General

Determinar la de influencia del planteamiento de metas en la motivación de niños que practican natación.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Evaluar la motivación que presentan los niños que practican natación.
- Desarrollar una intervención psicológica a través de la cual se busca promover el establecimiento de objetivos y metas relativos al rendimiento deportivo.
- Establecer luego de la intervención sobre planteamiento de metas si se presentó una mejora significativa en la motivación de los sujetos.

2.2 Hipótesis

H1. El planteamiento de metas influye en la motivación de jóvenes que practican natación.

H0. El planteamiento de metas no influye en la motivación de jóvenes que practican natación.

2.3 Variables o elementos de estudio

- Planteamiento de metas
- Motivación

2.4 Definición de Variables

2.4.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Planteamiento de metas

Gould y Smith (2010) explican que el planteamiento de metas es establecer las metas correctas, es decir aquellas que brinden instrucciones y aumenten la motivación de los deportistas. Las metas objetivas se centralizan en lograr un nivel específico de destreza en una tarea, habitualmente dentro de un tiempo estipulado, por el contrario las metas subjetivas son declaraciones generales de intencionalidad que no son medibles ni objetivas.

Motivación

González (2008) define la motivación como la compleja integración de procesos psíquicos que efectúa la regulación inductora del comportamiento, pues determina la dirección, la intensidad y el sentido del comportamiento. La motivación despierta, inicia, mantiene, fortalece o debilita la intensidad del comportamiento y pone fin al mismo, una vez lograda la meta que el sujeto persigue. En su vida cotidiana el ser humano refleja objetos indicadores de la satisfacción de sus necesidades que le inducen a actuar: experimenta deseos, sentimientos, emociones, aspiraciones y propósitos que, de existir, las condiciones adecuadas, dirigen e impulsan su actividad hacia determinadas metas, cuya obtención le proporciona satisfacción.

2.4.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio

La motivación se medirá a través del cuestionario de Características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD), dicha prueba puede ser aplicada ya sea de manera individual o colectiva y va dirigida a adultos. Mide varios factores como la motivación, control del estrés, cohesión del equipo, la influencia de la evaluación del rendimiento y la habilidad mental. El planteamiento de metas se operacionalizará a través de intervenciones terapéuticas grupales en las que se promoverá el establecimiento de metas y objetivos claros y la importancia de los mismos.

2.5 Alcances y Límites

La investigación estuvo enfocada en evaluar las metas y la motivación de un grupo de 24 jóvenes de entre 12 y 19 años, que practican específicamente el deporte de natación en el complejo deportivo de Quetzaltenango. Los límites fueron que algunos de los participantes se ausentaron después de iniciado el trabajo de campo, así como su poca disposición a participar en el mismo por contar con poca disponibilidad de tiempo debido a otras actividades.

2.5 Aporte

A Guatemala, ya que contribuyó a la formación de atletas competentes que serán capaces de dar una buena representatividad al país, así como a la ciudad de Quetzaltenango por brindar a sus atletas atención psicológica, lo cual permitirá que sean tomados en cuenta para representar a su país. La universidad Rafael Landívar se beneficiará, ya que se demuestra que el conocimiento adquirido a través de la misma proporciona un aporte a la sociedad.

Favorecerá a la facultad de Humanidades, ya que por medio de ella se construyeron nuevos conocimientos y se realizaron investigaciones que la engrandecen, así también a psicólogos y estudiantes de esta profesión para proveerles nuevo conocimiento sobre la intervención clínica para deportistas y adolescentes, por lo que las personas que utilizan el servicio de la psicología contarán con mejores servicios gracias a las nuevas técnicas específicas adquiridas por el profesional para intervención en el área deportiva y motivacional.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

La investigación se realizó con un grupo de niños comprendidos entre los 12 a 19 años de edad, miembros de la selección y preselección de natación de la cabecera departamental de Quetzaltenango, practican todos los estilos de nado y su preparación es específica para piscina corta. La mayoría de participantes son de un perfil socioeconómico medio y alto. El universo para ambos sexos es de 24 personas de nacionalidad guatemalteca.

3.2 Instrumentos

La primera variable se operacionalizó a través de una intervención basada en el Manual de ejercicios de psicología del deporte (Jiménez y Vásquez, 2016) de tipo cognitivo en la cual se incluyen seis sesiones grupales. La primera sesión se trató la importancia de las cogniciones en la conducta deportiva, la segunda sesión se brindó psicoeducación sobre el tema ¿Qué es la motivación en el deporte?, durante la tercera sesión se brindó información sobre los diferentes tipos de motivación en el deporte a través de diferentes dinámicas, posteriormente en la cuarta sesión se abordó el tema del planteamiento de metas y se elaboró una tabla en la que los participantes plasmarán sus metas específicas. A continuación se desarrolló un plan para alcanzar los objetivos planteados anteriormente y por último se realizó en la sexta sesión una visualización en la que se trajo a la mente los logros obtenidos anteriormente o aquellos que han resultado de este proceso y en la misma se realizó el cierre de la intervención

La segunda variable se midió por medio del Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) el cual mide características psicométricas. La aplicación de dicha prueba puede darse a nivel individual o grupal y está enfocada para

adolescentes o adultos que practiquen cualquier disciplina deportiva. Dicho instrumento está dividido en varios factores que incluyen el control de estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, la habilidad mental, la cohesión del equipo y por supuesto la motivación. Estos factores se evalúan a partir de 55 ítems los cuales deben ser respondidos en escalas del cero al cuatro en las que cero significa totalmente en desacuerdo y cuatro significa totalmente de acuerdo. Las puntuaciones netas de cada factor se convierten a puntuaciones en centiles a través de baremos y éstas brindan datos globales sobre el estado psicológico del deportista y permiten evaluar dichos aspectos antes y después de la intervención.

3.3 Procedimiento

- Selección de los temas. de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario. dos temas fueron enviados, luego se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar. mediante realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes. por medio de consulta de revistas, boletines, tesis, la utilización de medios electrónicos, entre otros.
- Elaboración del índice. por medio de las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico. a través de lectura de libros, utilización del internet.
- Planteamiento del problema. enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Elaboración del método. por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua.

- Aplicación del pretest. para evaluación de las variables de estudio, en este caso se utilizó el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
- Desarrollo de la intervención. por medio de sesiones grupales de psicoterapia cognitiva.
- Aplicación del postest . para verificar los resultados de la intervención
- Tabulación de los resultados. mediante el proceso de calificación de las pruebas aplicadas, uso de métodos estadísticos como la t – student.
- Análisis de los resultados. por medio de la correlación de los resultados de las pruebas de antes y después de la intervención.
- Discusión. etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo y el criterio del investigador.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación. relacionado a los objetivos trazados.
- Recomendaciones. donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada enfocadas al aporte propuesto.
- Referencias. basado en los lineamientos de las normas APA

3.4. Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

La investigación es de tipo de investigación cuantitativo, que según Hernández, Fernández y Baptista (2014) es un enfoque que se vale de la obtención de datos que se utilizan para afirmar o negar hipótesis al contar con una base medible numéricamente y a través de la estadística con el fin de afirmar teorías y describir determinados comportamientos.

El diseño de la investigación será de tipo preexperimental que de acuerdo a Hernández *et al* (2014) consiste en un diseño que se realiza con un solo grupo al se le aplica una prueba previa

al tratamiento experimental, posteriormente se le administra el tratamiento y por último se le aplica otra prueba después de dicho estímulo. Este diseño resulta mayormente útil para el primer acercamiento al objeto de investigación.

Respecto a la metodología estadística Lima (2015) presenta la metodología del análisis de datos pares, que consiste en realizar una comparación entre la situación inicial y final de un fenómeno, de esta manera se puede medir la diferencia promedio entre los momentos, para lograr evidenciar su efectividad. Para dicho proceso se llevan a cabo los siguientes pasos:

1. Se establece la media aritmética de las diferencias: $\bar{d} = \frac{\sum d_1}{N}$

2. Se establece la desviación típica o estándar para la diferencia entre el tiempo uno y el

tiempo dos. $Sd = \sqrt{\frac{\sum (d_1 - \bar{d})^2}{N - 1}}$

3. Se establece el valor estadístico de prueba: $t = \frac{\bar{d} - \Delta_0}{\frac{Sd}{\sqrt{N}}}$

4. Se obtienen los grados de Libertad: $N - 1$

5. Interpretación: Si $t \geq T$ o $-t \leq -T$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, al comprobar estadísticamente su efectividad.

6. Media aritmética

$$X = \frac{\sum f \cdot X_m}{n}$$

7. Desviación típica:

$$\sigma = \sqrt{\left[\frac{\sum f \cdot d'^2}{N} - \left(\frac{\sum f \cdot d'}{N} \right)^2 \right]}$$

8. Significación y fiabilidad de medias

Significación de la media aritmética en muestras normales

Nivel de confianza 99% entonces $Z = 2.58$

Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Encontrar la razón crítica

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}}$$

Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza

$Rc = \geq 2.58$ Es significativa

Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces $Z = 2.58$

Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Calcular el error muestral máximo

$$E = Z_{99\%} (2.58) \times \sigma_{\bar{x}}$$

Calcular el intervalo confidencial $IC = \bar{x}+E$ $IC = \bar{x}-E$

9. Porcentajes

$$\% = \frac{f \cdot x \cdot 100}{N}$$

10. Morales (2013) indica que para comprobar la magnitud del cambio se calculó el tamaño del efecto, de la manera siguiente.

$$d = \frac{\textit{diferencia entre las medias del pre - test y post - test}}{\textit{desviación típica del post - test}}$$

Según Cohen (1988) citado por Morales, los criterios para interpretar el tamaño del efecto son los siguientes:

- En torno a 0.20 se considera pequeño
- En torno a 0.50 se considera moderado
- En torno a 0.80 se considera grande

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos del trabajo de campo realizado con 24 atletas que asisten al Complejo Deportivo de la cabecera departamental de Quetzaltenango. Para lo cual se aplicó el cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo a nivel de pre y post test. Luego se procedió a la intervención por medio de técnicas de psicoterapia grupal basadas en el Manual de técnicas de psicología del deporte por medio de la técnica cognitiva conocida como planteamiento de metas. Por lo que se presentan los siguientes resultados.

Tabla Núm. 4.1.

Evaluación cuantitativa de los resultados

Nivel	Percentiles
Bajo	0-33
Medio	34-66
Alto	67-99

Tabla Núm.4.2

Comparación de motivación

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas del cuestionario CPRD	Pre test (antes del planteamiento de metas)	Pos test (después del planteamiento de metas)
Media	63	57
Número de casos	24	24
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	23	
Estadístico t	0.72	
Valor crítico de t (dos colas)	2.07	
d (Magnitud de cambio)	0.17	
Desviación típica	25.54	34.51

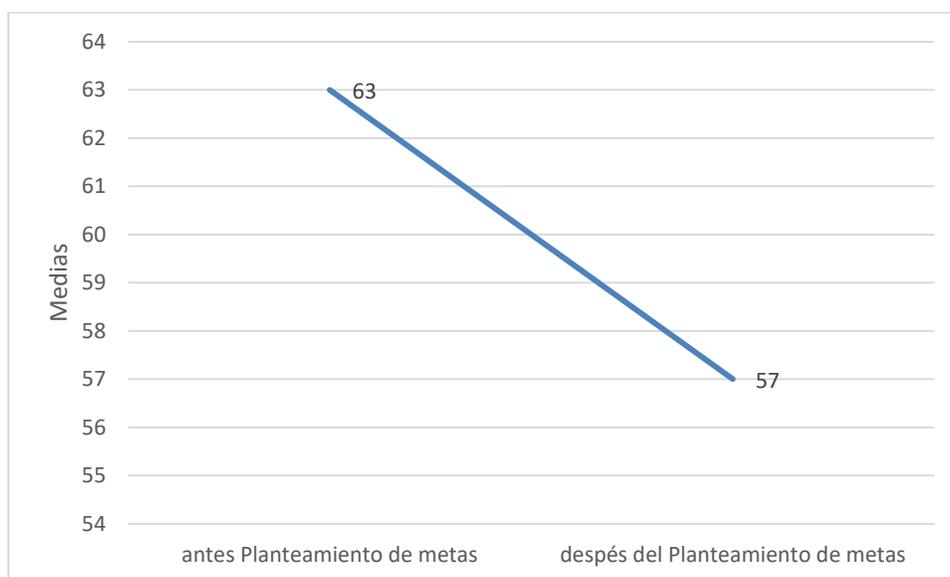
Fuente: Trabajo de campo (2017)

Según el proceso de análisis de datos pares, se puede distinguir que el valor estadístico $t = -0.72$ es menor que el valor crítico t (dos colas) = 2.07 por lo que estadísticamente el

planteamiento de metas no tiene efectos positivos, al hacer un análisis de medias pareadas. El tamaño del efecto es 0.17 lo que se considera un nivel pequeño, es decir que la técnica del planteamiento de metas para este grupo influyo en forma leve en la motivación sin embargo tuvo un efecto en otras características del rendimiento deportivo, por lo que se puede decir que esta técnica es efectiva para mejorar el rendimiento deportivo.

Gráfica No.4.2

Comparación de medias aritméticas de motivación

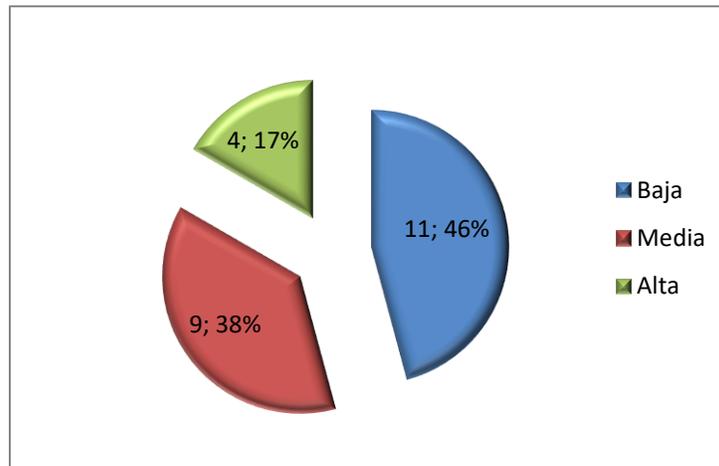


Fuente: Trabajo de campo (2017)

Se observa en la gráfica anterior la disminución en la media aritmética de motivación después de haber aplicado talleres grupales en los cuales se brindó psicoeducación sobre la motivación y la forma correcta para establecer objetivos. El tamaño del efecto es 0.17 se considera un nivel pequeño es decir que la técnica para ese grupo fue útil para mejorar su motivación sin embargo no de manera relevante debido a factores externos que influyeron en el proceso. De esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación que fue determinar la influencia del planteamiento de metas en jóvenes que practican natación.

Gráfica No. 4.3

Nivel de motivación pre test



En la gráfica se puede observar que el 46% presenta un nivel de motivación bajo, el 38% presenta un nivel medio y el 17% un nivel alto de motivación. Con esto se alcanza el primer objetivo específico que era evaluar la motivación de jóvenes que practican natación.

Tabla Núm. 4.4

Significación y fiabilidad de medias aritméticas de motivación

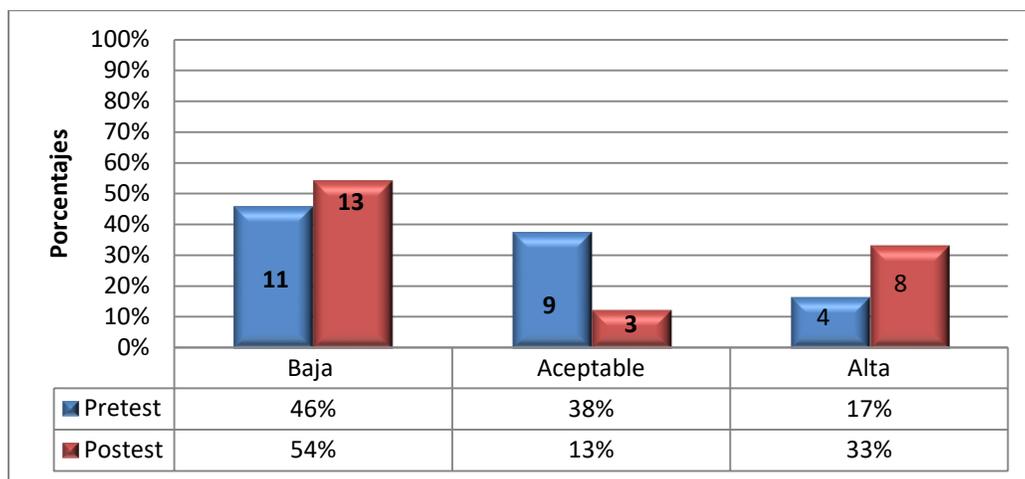
Motivación	No	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	E	IC		Fiable	$R_c \geq 2.58$	Significación
						+	-			
Pre	24	63	25,54	5.21	13.44	76.44	49.56	<input type="checkbox"/>	12.09	<input type="checkbox"/>
Post	24	57	34.51	7.04	18.16	75.16	38.84	<input type="checkbox"/>	8.10	<input type="checkbox"/>

Fuente: Trabajo de campo (2017)

De acuerdo a los datos presentados en la tabla No. 4.3 se puede afirmar a un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza. Las medias reflejan que el grupo de nadadores jóvenes presentaban antes y después de la aplicación de la técnica un nivel aceptable de motivación.

Gráfica No. 4.4

Niveles de motivación



Fuente: Trabajo de campo (2017)

En la gráfica se puede observar que después del planteamiento de metas aumento el nivel bajo, disminuyo el nivel aceptable, sin embargo el nivel alto aumentó en cantidad.

Tabla Núm. 4.4

Significacion y fiabilidad de características

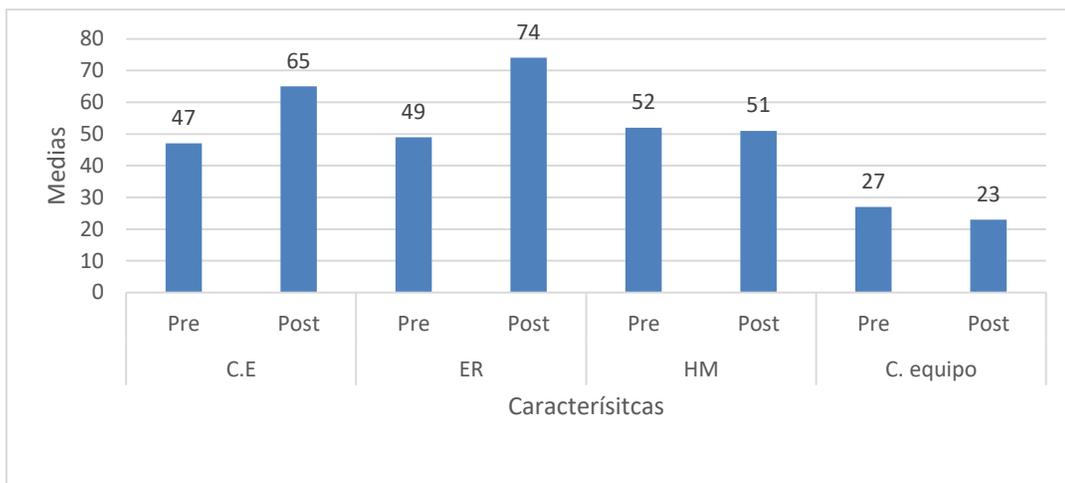
Caracterísitcas	Test	No	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	E	IC		Fiable	Rc \geq 2.58	Significación
							+	-			
C.E	Pre	24	47	30.57	6.24	16.10	63.14	30.94	<input type="checkbox"/>	7.54	<input type="checkbox"/>
	Post	24	65	25.95	5.30	13.67	78.67	51.33	<input type="checkbox"/>	12.26	<input type="checkbox"/>
ER	Pre	24	49	32.25	6.58	16.98	65.98	32.02	<input type="checkbox"/>	7.45	<input type="checkbox"/>
	Post	24	74	29.00	5.92	15.27	89.27	58.73	<input type="checkbox"/>	12.50	<input type="checkbox"/>
HM	Pre	24	52	31.41	6.41	16.54	68.54	35.46	<input type="checkbox"/>	8.11	<input type="checkbox"/>
	Post	24	51	30.07	6.14	15.84	66.84	35.16	<input type="checkbox"/>	8.31	<input type="checkbox"/>
C. equipo	Pre	24	27	19,50	3.98	10.27	37.27	16.73	<input type="checkbox"/>	6.78	<input type="checkbox"/>
	Post	24	23	18.88	3.85	9.93	32.93	13.07	<input type="checkbox"/>	5.97	<input type="checkbox"/>

Fuente: Trabajo de campo (2017)

En la tabla anterior se expresa con un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas de las características psicológicas relativas al rendimiento son fiables y estadísticamente significativas, ya que se encuentran dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza. Se puede apreciar que las medias tanto antes como después de la intervención se encuentran más que todo en un nivel medio.

Gráfica 4.5

Gráfica de medias de características

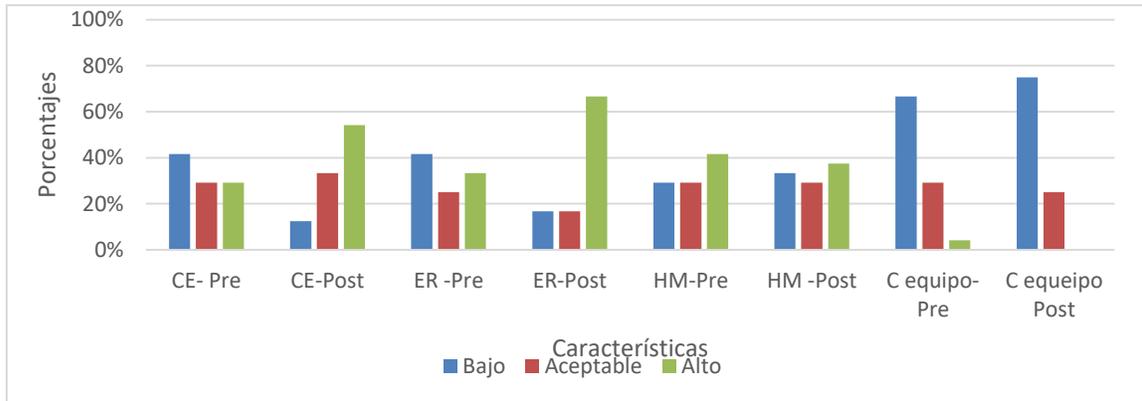


Fuente: Trabajo de campo (2017)

En la gráfica anterior se puede apreciar que hubo un cambio significativo en las medias de dos características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo después de la intervención de planteamiento de metas, estas características son el control de estrés y la influencia de evaluación del rendimiento.

Gráfica 4.6

Gráfica de niveles de características



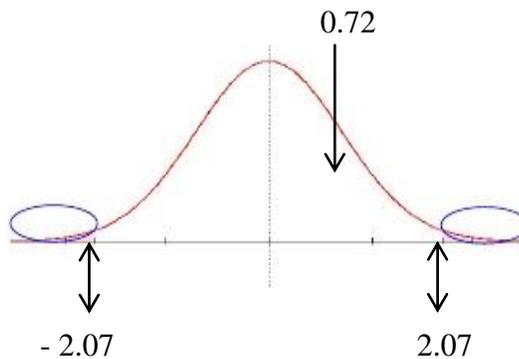
Fuente: Trabajo de campo (2017)

En la gráfica anterior se muestran los niveles de la diferentes características evaluadas a través del cuestionario, se observa un cambio significativo en el control de estrés de los deportistas ya que su puntaje pasó de ser bajo a ser alto, así también la influencia de la evaluación de rendimiento aumentó de nivel bajo a alto.

Gráfica No. 4.

Campana de Gauss

Pretest y Posttest



Fuente: Trabajo de campo (2017)

El estadístico $t = 0.72$ se encuentra dentro de la región de aceptación de la hipótesis de nula H_0 esta hipótesis indica que el planteamiento de metas no influye en la motivación de jóvenes que practican natación, sin embargo se logro un cambio en 12 personas que constituyen el 50 % de la población cuya puntuación aumentó (ver anexo 3) al apreciar la diferencia de medias aritméticas si existe un cambio. De esta manera se cumple el tercer objetivo específico que consistía en establecer luego de la intervención sobre planteamiento de metas si se presentó una mejora significativa en la motivación de los sujetos.

V. DISCUSION

A continuación se discuten los resultados obtenidos en el estudio realizado cuyo objetivo principal fue determinar la influencia que tiene el planteamiento de metas en la motivación de deportistas jóvenes que practican natación en el complejo deportivo de la ciudad de Quetzaltenango. Dicho tema surge con la intención de promover una formación integral de los atletas, ya que es necesario que su preparación abarque no solo capacidad física sino también psicológica.

El planteamiento de metas es una técnica cognitiva que consiste, de acuerdo a Smith y Gould (2010) en establecer de manera correcta objetivos específicos relativos al rendimiento deportivo. En este estudio dicha técnica se llevo a cabo a través de talleres grupales en los que se exhortó a los participantes a formular sus metas de manera funcional de acuerdo a las características ideales y se identificaron los tipos de motivación que se poseían. De acuerdo a Caracuel y García (2013) la teoría del establecimiento de metas plantea que esta técnica es efectiva para el mantenimiento de la motivación en su nivel óptimo y regular el esfuerzo, sin embargo de acuerdo al análisis estadístico del presente estudio se puede observar que dicha técnica produjo un cambio muy leve en la motivación de los participantes, esto se manifiesta en el proceso conocido como efecto, el cual es de 0.17 lo que indica un impacto pequeño en la motivación tras la intervención.

Dicho impacto es observable en el incremento del punteo de doce personas que constituyen un 50% de la población de la investigación, así como en el aumento de la moda que antes de la intervención era de 85 puntos y posterior a ella fue de 99. La levedad del efecto de la

técnica puede deberse a factores externos, como la poca disposición de los sujetos para participar o la falta de tiempo disponible para dichas actividades.

Durante el pretest se obtuvo una media para motivación de 63 puntos mientras que en el posttest se obtuvo una media de 57 puntos, por lo que se puede decir que en ambos momentos los deportistas presentan una motivación aceptable. En otras palabras, como lo explica Soler (2007), la motivación es expresada de manera equilibrada lo que quiere decir que la activación y la conducta de los sujetos es coherente. Dado que los deportistas presentaban un nivel estable de motivación aun antes de la intervención es probable que ésta sea la razón por la cual la misma produjo un efecto mínimo, los deportistas tenían la capacidad de desarrollar su motivación por su cuenta.

Los atletas participantes de la investigación presentaron diferentes tipos de motivación, los cuales se reflejaron en las actividades realizadas en los mismos, aquellos atletas que pertenecían al equipo de mayor rendimiento competitivo manifestaban una motivación no reactiva o intrínseca que según González (2008) no depende de factores externos para su activación y específicamente del tipo autónomo que propicia conductas en el sujeto basadas en metas o proyectos previamente fijados. Por otra parte aquellos deportistas que pertenecían a un equipo de menor rendimiento competitivo presentaban motivación reactiva o extrínseca, la cual lleva al sujeto a actuar según los factores externos de su contexto y las necesidades físicas o psicológicas de la persona como el reconocimiento o la aprobación social.

Se hizo notorio durante la intervención que la motivación extrínseca de los deportistas está determinada por el crecimiento personal, que según explica Conde *et al* (2013), consiste en el deseo de superarse tanto a nivel físico como psicológico y emocional. Esto fue notable ya que

los participantes expresaron sentirse motivados por el deseo de mejorar día a día su propio desempeño anterior, así como también por motivos de salud o por satisfacción personal. Sin embargo este autor asegura que la motivación de una persona no estará influida únicamente por un determinante sino por una combinación de dos mas de ellos, por lo que se debe tomar en cuenta tanto los rasgos internos como el contexto de la persona.

Cox (2009) explica que un clima motivacional competitivo puede resultar negativo para los atletas ya que promueve la competencia dentro de los miembros de un equipo lo cual afecta sus relaciones interpersonales. También se evidencia esto en la perspectiva de metas que tienen los deportistas que manifiestan una motivación intrínseca, las metas orientadas al yo las cuales de acuerdo a Nicholls (como se citó en Cox, 2009), surgen de la comparación social, esto se vio reflejado en otra de las características evaluadas, la cohesión de equipo que tanto en el pre test como en el postest se distinguió por punteos bajos, lo cual puede estar relacionado a los diferentes tipos de motivación que presentan los deportistas, lo cual produce un clima motivacional competitivo.

Por otro lado, Feldman (2010) propone un enfoque de la motivación basado en incentivos según el cual los impulsos internos en conjunto con los factores externos inducen una conducta la cual tiene el fin de satisfacer una necesidad adquirida por medio de un estímulo externo. Esto indica que tanto la motivación interna como externa son necesarias para favorecer conductas que lleven a la persona a un fin determinado, por lo cual se considera esencial integrar ambos tipos de motivación en la preparación de los deportistas.

También el tipo de metas a trazar fue significativo, ya que como parte de la intervención se le pidió a los participantes establecer metas a diferentes plazos relativas al deporte, entre ellas

predominaron las de tipo cumplimiento, las cuales van relacionadas al desempeño del deportista, estas no están ligadas al rendimiento de otras personas, únicamente al del atleta que la plantea lo que puede relacionarse más a la motivación intrínseca. Así también de acuerdo a Gould y Smith (2010) este tipo de objetivos esta fácilmente bajo el control del deportista por lo que tiende a ser más flexible que otros tipos de metas por lo que es al que más recurren.

A través del cuestionario CPRD se evaluaron también otras características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, entre las cuales el control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento demostraron también un cambio positivo tras la intervención, ya que la media de control de estrés antes de la intervención era de 47 puntos y se elevó a 65 y la media de la influencia de la evaluación del rendimiento antes de la intervención era de 49 puntos y se elevó a 74, es decir, el planteamiento de metas es una técnica que contribuye no solo al desarrollo de la motivación sino también al rendimiento deportivo en general como lo explican Díaz y Mora (2013). Así también el planteamiento de metas ha probado ser eficaz, según Gould y Smith (2010) para disminuir la ansiedad y aumentar la confianza en sí mismo.

Es importante notar que en la última etapa del planteamiento de metas, que según Gould y Smith (2010) es la implementación y seguimiento de las metas propuestas, la intervención del entrenador y de otros miembros del equipo de preparación del atleta es sumamente necesaria ya que ellos deben monitorear el progreso del mismo en relación a sus metas. Por esta razón cabe resaltar que la influencia de la evaluación del rendimiento, que fue otro de los factores estimulados por la técnica, resultará útil para los deportistas para afrontar efectivamente las sugerencias de sus entrenadores en esta etapa del proceso y que puedan reaccionar de manera productiva a ellas.

Según el resultado del proceso de análisis de datos pares, el valor estadístico $t = -0.72$ es menor que el valor crítico t (dos colas) $= 2.07$ por lo que dicho valor queda dentro de la región de aceptación de la hipótesis nula que establece que el planteamiento de metas no influye en la motivación de jóvenes que practican natación, por lo que se rechaza la hipótesis alterna que establece que el planteamiento de metas influye en la motivación de niños que practican natación. Sin embargo se debe tomar en cuenta que dicha técnica tuvo un efecto leve en la motivación de los participantes, aun si se toma en cuenta que se utilizaron únicamente seis sesiones por la poca disponibilidad de tiempo de los participantes.

Así, el planteamiento de metas es una técnica que consiste en el establecimiento de objetivos específicos previo a la práctica de alguna actividad determinada, en este caso el deporte. Se ha comprobado a través de este estudio que dicho proceso contribuye a diferentes aspectos del rendimiento deportivo como el control del estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento. Sin embargo dicha técnica tuvo una influencia muy leve en la motivación de los mismos debido a que los deportistas contaban ya con una motivación intrínseca que se reflejó en el nivel de alto rendimiento en el que se encontraban los participantes así como su constancia y disciplina en los entrenamientos tras años de practicar dicho deporte por lo que su motivación ya estaba desarrollada previo a la intervención.

VI. CONCLUSIONES

- Tras la implementación de la técnica del planteamiento de metas desarrollada a través de una serie de talleres grupales se determinó que dicha intervención influye levemente en la motivación de deportistas jóvenes de alto rendimiento
- El nivel de motivación que presentan los niños deportistas es aceptable, lo cual fue evaluado con el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. El tipo de motivación que predomina entre ellos es la interna, lo cual propicia que la misma sea estable.
- La intervención realizada a base del planteamiento de metas incidió tanto en la motivación como en otras características evaluadas, como el control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento, por lo que resulta útil para mejorar el rendimiento deportivo en general.
- Se presentó una mejora significativa en la motivación de un porcentaje considerable de la población de deportistas participantes, los cuales fueron los que presentaron una participación activa dentro de los talleres que constituyeron la intervención.

VII. RECOMENDACIONES

- Dado que se comprobó que la técnica de planteamiento de metas tiene un efecto leve en los atletas, es recomendable que para aumentar dicho efecto se practique de forma permanente, como parte de la preparación esta técnica para que se observe un cambio de mayor magnitud en su rendimiento.
- Fomentar la evaluación y preparación de aspectos psicológicos como la motivación dentro de la práctica de un deporte, ya sea a nivel individual o grupal, lo cual puede favorecer a un mejor rendimiento en el mismo y al bienestar psicológico del atleta.
- Utilizar el planteamiento de metas como una técnica en la intervención de pacientes cuyo motivo de consulta esté relacionado con su rendimiento deportivo, específicamente en el área de motivación, estrés o ansiedad.
- Se deben tomar en cuenta las características individuales o de grupo de los participantes con los que se trabaje la técnica ya que la misma puede adaptarse para que resulte apropiada para diferentes grupos.

VIII REFERENCIAS

- Aguado, L. (2014) *Emoción, afecto y motivación: un enfoque de procesos*. (Edición electrónica). Madrid, España: Alianza editorial.
- Aldana, M. (2016) *Tipos de motivación que poseen las deportistas integrantes de los equipos representativos de futbol femenino de la universidad Rafael Landivar, campus central*. (Tesis de licenciatura inédita) Universidad Rafael Landivar, Guatemala. Recuperada de: <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/42/Aldana-Melanie.pdf>.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. (2008) Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Psicología del deporte*. Vol. 17, núm. 1, pp. 123-139. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/246/246>.
- Caracuel, J. y García R. (2013) Teorías sobre la motivación en el contexto deportivo. *Editorial Alto rendimiento*. Recuperado de <http://altorendimiento.com/teorias-sobre-la-motivacion-en-el-contexto-deportivo/>.
- Cepeda, V. (2010) Establecimiento de metas y objetivos; El camino a la excelencia. *Psicología del deporte y rendimiento óptimo*. Vól. 25 del mes de diciembre. Recuperado de: <http://psicodeporteyrendimientooptimo.blogspot.com/2010/12/establecimiento-de-metas-y-objetivos-el.html>
- Conde, M., Menéndez, F., Rivero, M. y Sanz, M. (2013) *Psicología de la motivación, teoría y práctica*. Madrid, España: Editorial Sanz y Torres.

- Cox, R. (2009) *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones*. (6ta. Edición). Madrid, España: Editorial médica panamericana.
- Díaz, J. y Mora, M. (2013) Revisión de algunas variables relevantes en el establecimiento de metas deportivas. *Anales de psicología*. Vol. 29, núm. 1, pp. 233-242. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.1.137281>.
- España, L. (2016) *Relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas adolescentes guatemaltecos*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Espana-Lisa.pdf>.
- Feldman, R. (2010) *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. (8va. edición). México, D.F, México: McGraw Hill.
- García, D. y Refoyo, R. (2014) Establecimiento de metas y la relación entre las expectativas de éxito y el rendimiento en un equipo de fútbol profesional. *Revista Kronos* vol. 13, núm. 1. Recuperado de: <http://g-se.com/es/entrenamiento-en-futbol/articulos/establecimiento-de-metas-y-la-relacion-entre-las-expectativas-de-exito-y-el-rendimiento-en-un-equipo-de-futbol-profesional-1700>
- Garzarelli, J. (2009) *Relación entre el reforzamiento positivo y el alto rendimiento en el deporte*. Córdoba, Argentina: El Cid editor. Extraído de: <http://site.ebrary.com/lib/elibrorafaelandivarsp/reader.action?docID=10316305>
- González, D. (2008) *Psicología de la motivación*. La Habana, Cuba: Editorial Ciencias médicas.

- Gould, D. y Smith, R (2010) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. (4ta. Edición) Madrid, España: Editorial médica panamericana.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. (6ta. edición) México D.F., México: McGraw Hill.
- Jiménez, A. y Vásquez, F. (2016) *Manual de ejercicios en psicología del deporte: cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo*. Madrid, España: Dykinson. Extraído de: <http://site.ebrary.com/lib/elibrorafaelandivarsp/reader.action?docID=11231276>
- Lima, G. (2015). *Cuaderno de Trabajo Estadística*. Guatemala: Copymax
- Morales, P. (2013). *Investigación experimental, diseño y contraste de medias* (1a. Edición). Editorial Cara Parens Universidad Rafael Landívar. 48, 77 y 78
- Muñoz, G. (2017) Para mantener metas ideas deben ser realizables. *Prensa Libre*, edición electrónica. Guatemala, C.A. Recuperado de <http://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/para-mantener-las-metas-ideas-deben-ser-realizables>.
- Nimatuj, J. (2017) *Motivación y autoestima*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2017/05/22/Nimatuj-Jose.pdf>.
- Perez, M. (2016) *La relación entre la inteligencia emocional y la motivación deportiva en los atletas seleccionados nacionales de voleibol masculino y femenino de Guatemala*. (Tesis de licenciatura inédita) Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperada de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Perez-Marizabel.pdf>

Ribetti, R. (2009) *Planificación y periodización del entrenamiento psicológico del deportista*.

Córdoba, Argentina: El Cid editor. Extraído de:

<http://site.ebrary.com/lib/elibrorafaelandivarsp/reader.action?docID=10316875>.

Soler, X. (2007) *Pura motivación*. Barcelona, España: Alienta editorial.

ANEXO I

PLAN DE INTERVENCIÓN

“Fortalece tu motivación”

Introducción

La motivación es un conjunto de procesos psicológicos que actúan como el motor de la conducta y la impulsan hacia aquello que se requiere para satisfacer una necesidad. La motivación es útil en todos los ámbitos de la vida y puede ser estimulada de acuerdo al contexto en el que la persona se desenvuelve. La presente propuesta presenta un modelo de trabajo basado en intervenciones del Manual de ejercicios de psicología del deporte (Jiménez y Vásquez, 2016) según el cual a través del establecimiento de metas claras y medibles es posible aumentar la motivación de atletas de diferentes disciplinas deportivas por medio de sesiones grupales en que se tratarán dichos temas que son desarrollados en la línea de un modelo cognitivo conductual del deporte. Dicha intervención estará enfocada a personas adultas que practican natación tanto a nivel competitivo como avanzado e inicial, en el Complejo Deportivo de la cabecera de Quetzaltenango.

Justificación

La preparación de todo deportista está constituida principalmente por actividades físicas que se adaptan a la disciplina que practica y a su nivel de rendimiento e incluso en ocasiones se cuenta con asesorías nutricionales y fisioterapéuticas. Sin embargo, en la mayoría de los casos se tiende a dejar a un lado el desarrollo del área psicológica del atleta, lo cual puede afectar el rendimiento del mismo y su bienestar en general. El uso de técnicas psicológicas dentro del

entrenamiento y preparación de atletas de cualquier disciplina deportiva es escaso, por lo que es de gran importancia hacer conciencia, tanto a entrenadores como atletas, de los beneficios que la aplicación de las mismas puede tener en su rendimiento, entre los cuales destaca una mayor motivación, mejor afrontamiento del estrés ante pruebas deportivas, aumento del autoestima y una mayor cohesión con los miembros de su equipo.

Objetivos

Objetivo General

Implementar técnicas psicológicas prácticas del modelo cognitivo conductual deportivo en talleres grupales, tales como psicoeducación y visualizaciones, por medio de los cuales se fomenta el planteamiento de metas eficaz.

Objetivos específicos

- Concientizar a los atletas sobre la importancia del aspecto psicológico dentro de su formación deportiva y cómo este puede ayudarlos en su desempeño en pruebas competitivas.
- Brindar herramientas psicológicas a los nadadores, a través de las cuales aumente su motivación, como la creación de un plan de acción enfocado hacia objetivos determinados.
- Fortalecer la cohesión de equipo a través de actividades grupales y el intercambio de experiencias y puntos de vista.

Desarrollo de la propuesta

La propuesta estuvo dividida en seis sesiones de 30 minutos cada una, en las cuales se trabajó la motivación y el planteamiento de metas a través del modelo cognitivo conductual de deporte.

En la primera sesión se trabajará el taller “Psicología en el deporte” durante el cual se dará la bienvenida a los participantes y se iniciará con la técnica de rompehielo “El barco se hunde”, posteriormente se dará la psicoeducación sobre la importancia de la preparación psicológica en el deporte y la influencia del pensamiento en la conducta. Jiménez y Vásquez (2016) establecen que conforme al crecimiento se dan cambios importantes en la manera en que se responde ante el entorno, especialmente los pensamientos que se desarrollan según el aprendizaje tenido, lo cual es perceptible también en las cogniciones que se tienen con respecto al deporte. Estas cogniciones o pensamientos serán determinantes para las conductas que tendrá el atleta con respecto a su preparación. Dichas acciones dependerán de la percepción que tenga el deportista de su entorno, si esta es positiva o negativa, ante lo cual responderá. Por ello es necesario incluir en su preparación los aspectos psicológicos los cuales están directamente relacionados a su rendimiento y pueden tener grandes efectos en él.

Durante la segunda sesión se llevará a cabo el taller “Motivación en el deporte” en el cual se hará una retroalimentación de lo aprendido anteriormente y se realizará la psicoeducación sobre motivación y cómo esta es necesaria para llevar a cabo los objetivos que se plantean a través de una dinámica la cual consiste en colocar billetes falsos bajo las sillas de los participantes y se les pide que realicen diferentes acciones sin sentido, luego se les advierte que si realizan estas acciones verán un billete bajo su silla. Esta dinámica tiene como fin dar a entender que la motivación es aquello que lleva a la acción, un proceso por el que atraviesan los deportistas a través del cual son impulsados a trabajar por sí mismos y por su equipo. La participación en dicho proceso es evidenciada a través de acciones concretas como el esfuerzo y energía que ponen en cada actividad, el compromiso que demuestran, su perseverancia y tenacidad, y la constancia con la que se dedican a su formación deportiva.

La tercera sesión abarcará el tema “Tipos de motivación”, se realizará una retroalimentación de lo aprendido y se llevará cabo una dinámica en la que el atleta debe escribir sus motivaciones y discernir de qué tipo de motivación se trata, ya sea extrínseca o intrínseca y como ambas influyen en su desempeño en el deporte. De acuerdo a los autores antes mencionados existen dos tipos de motivación, la intrínseca y la extrínseca. La de tipo intrínseco se enfoca en deseos internos como la propia superación, el deseo de socializar o por motivos de salud. Por otra parte la motivación extrínseca se centra en estímulos externos como las recompensas que pueda obtener por sus esfuerzos o el reconocimiento de otras personas.

La cuarta sesión denominada “Planteamiento de metas” iniciará con una retroalimentación y posteriormente se brindará psicoeducación sobre las características ideales de una meta. Entre estas características se destaca que una meta debe ser medible, es decir que pueda ser observado y medido el cambio al momento de cumplirse dicha meta. También es necesario que éstas sean objetivas y específicas lo que significa que se debe delimitar bien el cambio o logro al que se quiere llegar. Es importante que las metas sean planteadas por plazos ya que algunas requieren más esfuerzo y trabajo que otras por lo que no se podrán concretar todas al mismo tiempo. Por último las metas deben ser realistas por lo que deben ir acordes al rendimiento y capacidades del atleta. Tras establecer esta información se les entregará a los participantes un formato el cual llenarán con sus propias metas, con la guía de las características antes expuestas relacionadas al deporte.

El taller que se realizará en la quinta sesión es “Cómo hacer un plan de acción”, éste tendrá una retroalimentación y se les entregará a los participantes los formatos trabajados anteriormente y se desarrollará en grupos un plan de acción a través del cual puedan llegar a los objetivos planteados. Se debe incluir en dicho plan aquellas acciones que se deben emprender

para concretar la meta, las dificultades que podrían surgir durante el mismo, los planes alternos en caso de que se presentara cualquier obstáculo y el plazo en el que se desea alcanzar el logro.

En la sexta y última sesión titulada “Mi mayor logro” se realizara una visualización en la que los participantes recordarán su mayor logro alcanzado y compartirán con el grupo, también se construirá una conclusión general de todo lo aprendido en los talleres y la evaluación de la actividad y por último el agradecimiento y despedida de los participantes.

Cronograma de actividades

Actividad	Duración	Encargado
Taller: Psicología en el deporte	45 minutos	Psicólogo clínico
Taller: Motivación en el deporte	45 minutos	Psicólogo clínico
Taller: Tipos de motivación	45 minutos	Psicólogo clínico
Taller: Planteamiento de metas	45 minutos	Psicólogo clínico
Taller: Cómo hacer un plan de acción	45 minutos	Psicólogo clínico
Técnica: Mi mayor logro	45 minutos	Psicólogo clínico

Recursos

Materiales: Son necesarias hojas de papel, lápices y lapiceros, formatos para el trabajo en las sesiones, bolsas de papel, marcadores, pizarra y hojas de colores.

Infraestructura: Se cuenta con un espacio en el interior de las instalaciones de la piscina del Complejo Deportivo el cual dispone de sillas, en dicho lugar se llevarán a cabo las sesiones descritas.

Humanos: Se debe tener la colaboración de los entrenadores encargados de los grupos de nadadores que participarán en la propuesta.

Evaluación

Antes de realizar la intervención se evaluará la condición en la que se encuentran los atletas a través del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) el cual mide cinco factores que son el control de estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, la motivación, la habilidad mental y la cohesión de equipo.

La propuesta se evalúa a través de una ficha de opinión a través de la cual los participantes opinan sobre aspectos como la utilidad del tema así como la eficacia del o la facilitadora de los talleres para mejorar los siguientes.

Al finalizar el tratamiento se aplica el mismo cuestionario y se contrasta con los nuevos resultados para verificar si hubo un cambio en cogniciones, conductas y motivación para mejorar con el seguimiento del entrenamiento.

Ficha de evaluación de intervención

EVALUACIÓN DE TALLERES

	1. El tema le pareció importante.					
Mucho	5	4	3	2	1	Poco
	2. Puede poner en práctica el tema.					
Mucho	5	4	3	2	1	Poco
	3. El tema lleno sus expectativas.					
Mucho	5	4	3	2	1	Poco
	4. La disertante manejaba bien el tema.					
Mucho	5	4	3	2	1	Poco
	5. La disertante distribuyo bien su tiempo.					
Mucho	5	4	3	2	1	Poco
	6. La actividad le pareció interesante.					
Mucho	5	4	3	2	1	Poco
	7. Se esforzó al máximo por participar en la actividad.					
Mucho	5	4	3	2	1	Poco

Observaciones:

Anexo II

Procedimiento estadístico

Comparación puntaje de motivación pretest y postest

Caso	Pretest			Postest		
	PD	C	Grado	PD	C	Grado
1	24	85	Alto	24	85	Alto
2	21	65	Aceptable	19	50	Aceptable
3	23	80	Alto	31	99	Alto
4	22	70	Alto	23	80	Alto
5	19	50	Aceptable	22	70	Alto
6	19	50	Aceptable	13	15	Bajo
7	24	85	Alto	28	99	Alto
8	14	15	Bajo	20	60	Aceptable
9	31	99	Alto	4	1	Bajo
10	20	60	Aceptable	22	70	Alto
11	18	45	Aceptable	28	99	Alto
12	18	45	Aceptable	24	85	Alto
13	24	85	Alto	24	85	Alto
14	25	85	Alto	28	99	Alto
15	24	85	Alto	12	10	Bajo
16	28	99	Alto	14	15	Bajo
17	18	45	Aceptable	23	80	Alto
18	16	30	Bajo	19	50	Aceptable
19	17	40	Aceptable	14	15	Bajo
20	20	60	Aceptable	22	70	Alto
21	27	95	Alto	23	80	Alto
22	25	85	Alto	16	30	Bajo
23	15	25	Bajo	12	10	Bajo
24	15	25	Bajo	12	10	Bajo

Comparación de características pretest y postest

Pretest			Postest			Pretest			Postest		
Control de estrés			Control de Estrés			Evaluación del Rendimiento			Evaluación del rendimiento		
PD	C	Nivel	PD	C	Nivel	PD	C	Nivel	PD	C	Nivel
24	10	Bajo	43	45	Aceptable	16	15	Bajo	12	5	Bajo
52	65	Aceptable	59	85	Alto	29	75	Alto	43	99	Alto
39	30	Bajo	70	99	Alto	22	40	Aceptable	37	95	Alto
31	20	Bajo	58	80	Alto	18	20	Bajo	37	95	Alto
40	35	Aceptable	56	75	Alto	10	5	Bajo	27	65	Aceptable
26	10	Bajo	28	15	Bajo	18	45	Aceptable	16	15	Bajo
57	80	Alto	69	95	Alto	31	80	Alto	42	99	Alto
34	20	Bajo	48	55	Aceptable	26	55	Aceptable	32	85	Alto
43	45	Aceptable	24	10	Bajo	24	50	Aceptable	20	30	Bajo
38	30	Bajo	54	70	Alto	19	25	Bajo	35	95	Alto
57	80	Alto	66	95	Alto	33	85	Alto	38	95	Alto
56	75	Alto	48	55	Aceptable	40	99	Alto	24	50	Aceptable
48	55	Aceptable	54	70	Alto	16	15	Bajo	30	80	Alto
65	95	Alto	65	95	Alto	36	95	Alto	42	99	Alto
48	55	Aceptable	38	30	Bajo	24	50	Aceptable	32	85	Alto
48	55	Aceptable	49	60	Aceptable	14	10	Bajo	30	80	Alto
17	5	Bajo	43	45	Aceptable	11	5	Bajo	18	20	Bajo
50	60	Aceptable	58	80	Alto	29	75	Alto	33	85	Alto
22	10	Bajo	54	70	Alto	18	20	Bajo	35	95	Alto
58	80	Alto	63	90	Alto	36	95	Alto	38	95	Alto
61	85	Alto	41	40	Aceptable	27	65	Aceptable	30	80	Alto
72	99	Alto	72	99	Alto	44	99	Alto	37	95	Alto
36	25	Bajo	44	45	Aceptable	20	30	Bajo	27	65	Aceptable
21	5	Bajo	50	60	Aceptable	20	30	Bajo	27	65	Aceptable

Pretest			Posttest			Pretest			Posttest		
Habilidad mental			Habilidad mental			Cohesión de equipo			Cohesión de equipo		
PD	C	Nivel	PD	C	Nivel	PD	C	Nivel	PD	C	Nivel
28	95	Alto	24	80	Alto	16	30	Bajo	16	30	Bajo
23	70	Alto	23	70	Alto	14	15	Bajo	17	35	Bajo
27	95	Alto	20	45	Aceptable	21	75	Alto	20	65	Aceptable
24	80	Alto	22	60	Aceptable	16	30	Bajo	14	15	Bajo
23	70	Alto	19	35	Aceptable	13	10	Bajo	19	55	Aceptable
20	45	Aceptable	22	60	Aceptable	15	20	Bajo	19	55	Aceptable
30	99	Alto	32	99	Alto	18	45	Aceptable	14	15	Bajo
22	60	Aceptable	17	25	Bajo	13	10	Bajo	7	5	Bajo
21	55	Aceptable	12	5	Bajo	14	15	Bajo	8	5	Bajo
19	35	Aceptable	21	55	Aceptable	8	5	Bajo	15	20	Bajo
15	10	Bajo	22	60	Aceptable	18	45	Aceptable	18	45	Aceptable
20	45	Aceptable	20	45	Aceptable	10	5	Bajo	12	10	Bajo
23	70	Alto	24	80	Alto	15	20	Bajo	18	45	Aceptable
23	70	Alto	27	95	Alto	10	5	Bajo	11	5	Bajo
24	80	Alto	10	1	Bajo	18	45	Aceptable	8	5	Bajo
20	45	Aceptable	10	1	Bajo	18	45	Aceptable	8	5	Bajo
15	10	Bajo	18	30	Bajo	18	45	Aceptable	17	35	Aceptable
17	25	Bajo	17	25	Bajo	13	10	Bajo	14	15	Bajo
8	1	Bajo	23	70	Alto	6	5	Bajo	12	10	Bajo
17	25	Bajo	23	70	Alto	17	35	Aceptable	14	15	Bajo
19	35	Aceptable	23	70	Alto	15	20	Bajo	16	30	Bajo
30	99	Alto	33	99	Alto	20	65	Aceptable	11	5	Bajo
17	25	Bajo	16	20	Bajo	15	20	Bajo	6	5	Bajo
7	1	Bajo	17	25	Bajo	16	30	Bajo	13	10	Bajo

Datos estadísticos de motivación pretest y postest

<i>Pre-cuestionario</i>	
Media	63
Error típico	5.21
Mediana	62.5
Moda	85
Desviación estándar	25.54
Varianza de la muestra	652.1449275
Curtosis	-1.157429794
Coefficiente de asimetría	-0.249636149
Rango	84
Mínimo	15
Máximo	99
Suma	1508
Cuenta	24

<i>Post-cuestionario</i>	
Media	57
Error típico	7.04
Mediana	70
Moda	99
Desviación estándar	34.51
Varianza de la muestra	1190.99819
Curtosis	-1.4643356
Coefficiente de asimetría	-0.37038577
Rango	98
Mínimo	1
Máximo	99
Suma	1367
Cuenta	24

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	<i>Pre-cuestionario</i>	<i>Post-cuestionario</i>
Media	63	57
Varianza	652.14	1191.00
Observaciones	24	24
Coefficiente de correlación de Pearson	0.136695733	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	23	
Estadístico t	0.72	
P(T<=t) una cola	0.240	
Valor crítico de t (una cola)	1.714	
P(T<=t) dos colas	0.479	
Valor crítico de t (dos colas)	2.07	

Niveles de motivación pretest y postest

Niveles	f	Pretest	F	Postest
Baja	11	46%	13	54%
Aceptable	9	38%	3	13%
Alta	4	17%	8	33%
Total	24	100.00%	24	100.00%

Datos estadísticos de características psicológicas

<i>Control de estrés pre</i>	
Media	47
Error típico	6.24
Mediana	50
Moda	10
Desviación estándar	30.57
Varianza de la muestra	934.389493
Curtosis	-
Coefficiente de asimetría	0.13451413
Rango	94
Mínimo	5
Máximo	99
Suma	1129
Cuenta	24

<i>Control de estrés post</i>	
Media	65
Error típico	5.30
Mediana	70
Moda	45
Desviación estándar	25.95
Varianza de la muestra	673.331522
Curtosis	-0.48917308
Coefficiente de asimetría	-0.51734727
Rango	89
Mínimo	10
Máximo	99
Suma	1563
Cuenta	24

<i>Evaluación de rendimiento pre</i>	
Media	49
Error típico	6.58
Mediana	47.5
Moda	15
Desviación estándar	32.25
Varianza de la muestra	1039.7808
Curtosis	-1.38029691
Coefficiente de asimetría	0.21821043
Rango	94
Mínimo	5
Máximo	99
Suma	1183
Cuenta	24

<i>Evaluación de rendimiento post</i>	
Media	74
Error típico	5.92
Mediana	85
Moda	95
Desviación estándar	29.00
Varianza de la muestra	841.101449
Curtosis	0.51742061
Coefficiente de asimetría	-1.29601089
Rango	94
Mínimo	5
Máximo	99
Suma	1772
Cuenta	24

<i>Habilidad mental pre</i>	
Media	52
Error típico	6.41
Mediana	50
Moda	70
Desviación estándar	31.41
Varianza de la muestra	986.722826
Curtosis	-1.12973931
Coefficiente de asimetría	-0.06188482
Rango	98
Mínimo	1
Máximo	99
Suma	1245
Cuenta	24

<i>Habilidad mental post</i>	
Media	51.0
Error típico	6.14
Mediana	57.5
Moda	70
Desviación estándar	30.07
Varianza de la muestra	904.476449
Curtosis	-0.95957753
Coefficiente de asimetría	-0.1070813
Rango	98
Mínimo	1
Máximo	99
Suma	1225
Cuenta	24

<i>Cohesión de equipo pre</i>	
Media	27
Error típico	3.98
Mediana	20
Moda	45
Desviación estándar	19.50
Varianza de la muestra	380.253623
Curtosis	0.12540977
Coefficiente de asimetría	0.83713569
Rango	70
Mínimo	5
Máximo	75
Suma	650
Cuenta	24

<i>Cohesión de equipo post</i>	
Media	23
Error típico	3.85
Mediana	15
Moda	5
Desviación estándar	18.88
Varianza de la muestra	356.521739
Curtosis	-0.41248566
Coefficiente de asimetría	0.90098456
Rango	60
Mínimo	5
Máximo	65
Suma	540
Cuenta	24

Niveles de características pre y postest

Niveles	CE-Pre	%	CE-Post	%	ER-Pre	%	ER-Post	%	HM-Pre	%	HM-Post	%	C equipo-Pre	%	C equipo-Post	%
Bajo	10	42%	3	13%	10	42%	4	17%	7	29%	8	33%	16	67%	18	75%
Aceptable	7	29%	8	33%	6	25%	4	17%	7	29%	7	29%	7	29%	6	25%
Alto	7	29%	13	54%	8	33%	16	67%	10	42%	9	38%	1	4%	0	0%
	24	100%	24	100%	24	100%	24	100%	24	100%	24	100%	24	100%	24	100%

Anexo III

Ficha técnica del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionada al Rendimiento Deportivo

Nombre:	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)
Autor y año:	Gimeno, F., Buceta, J.M. Y Pérez-Llantada, M. (2001)
Objetivo general:	Ayudar al psicólogo deportivo en la detección de necesidades y recursos, el planteamiento de hipótesis explicativas, la realización de análisis funcionales, la toma de decisión sobre los objetivos de la intervención y la observación del progreso de los deportistas
Aplicación:	Individual y colectiva
Instrucciones:	Se le pide al paciente que conteste cada una de las siguientes cuestiones, y debe indicar en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas. Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, y marcar con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.
Duración:	Dura aproximadamente 20 minutos
Dirigida a:	Adolescentes y adultos
Características:	Abarca cinco áreas: <ul style="list-style-type: none"> • Control de estrés • Influencia de la evaluación del rendimiento • Motivación • Habilidad mental • Cohesión de equipo
Corrección:	Se suman los punteos, se toma como guía la hoja de respuestas del CPRD y luego se cotejan con los baremos
Tipo de puntuación:	Percentiles

Anexo IV

Bitácora

27 de Septiembre de 2017

Se realizó a las 3:45 P.M. el pretest con atletas de la selección de natación en las instalaciones del Complejo Deportivo con apoyo del entrenador de dicho grupo, Mauricio Colop.

3 de Octubre de 2017

Se realizó el pretest con deportistas de la preselección de natación en las instalaciones del Complejo Deportivo.

10 de Octubre de 2017

Se realizó el primer taller “Psicología en el deporte” únicamente con atletas de la preselección en el salón multiusos del Complejo a las 7:00 P.m. En dicho taller se aplicó una dinámica rompehielo y una actividad en parejas. Se observó poca asistencia de los participantes.

17 de Octubre de 2017

Se realizó el segundo taller “Motivación en el deporte” con la preselección en el salón multiusos del complejo, en el cual se tuvo una retroalimentación y una dinámica sobre la motivación.

18 de Octubre de 2017

Se realizó en el salón de usos múltiples el tercer taller denominado “Tipos de Motivación” con los atletas de preselección, en dicho taller se solicitó a los participantes que

escribieran sus motivaciones para posteriormente clasificarlas según el tipo, ya sea extrínseca o intrínseca.

Asimismo el día de hoy se realizaron los talleres “Psicología en el deporte” y “Motivación en el deporte” con los atletas de la selección de natación en el salón de usos múltiples de Complejo.

23 de Octubre de 2017

Se trabajó con los atletas de selección los talleres “Tipos de Motivación” y “Planteamiento de metas” en el salón multiusos del complejo, se contó con la presencia de algunos entrenadores. Se trabajaron dos talleres en el mismo día, debido al

24 de Octubre de 2017

Se realizó en el salón el cuarto taller “Planteamiento de metas” con los atletas de preselección, el cual consistió en la explicación de las características de una meta y la entrega de un formato para que cada participante escribiera de forma adecuada sus objetivos a corto, mediano y largo plazos.

26 de Octubre de 2017

Realización del quinto taller “Como hacer un plan de acción” en el que participaron los atletas de preselección, el cual tuvo lugar en el salón de usos múltiples. Dicho taller consistió en una actividad en grupos de dos a tres personas en los que debían describir el trabajo que conlleva conseguir un objetivo, plasmarlo en un poster y compartirlo con el resto del grupo.

30 de Octubre de 2017

Se trabajó el taller “Como hacer un plan de acción” con los atletas del grupo de selección, en esta ocasión los grupos se hicieron de cuatro a cinco personas debido a la mayor cantidad de participantes.

2 de Noviembre de 2017

Se trabajó el sexto y último taller “Mi mayor logro” con los atletas de preselección el cual consistió en una visualización del mayor logro que los participantes han tenido y luego ellos lo compartieron entre sí. Al finalizar se aplicó el postest a los asistentes y por último se compartió una refacción y las palabras de despedida y agradecimiento por el estudio realizado.

7 de Noviembre de 2017

El sexto taller se trabajó con los alumnos de selección en las instalaciones del complejo, al finalizar el taller se realizó un juego a través del cual los participantes expresaron lo que habían aprendido a través de los talleres. En la misma fecha se realizó el postest con los presentes y posteriormente se compartió una refacción y las palabras de agradecimiento.